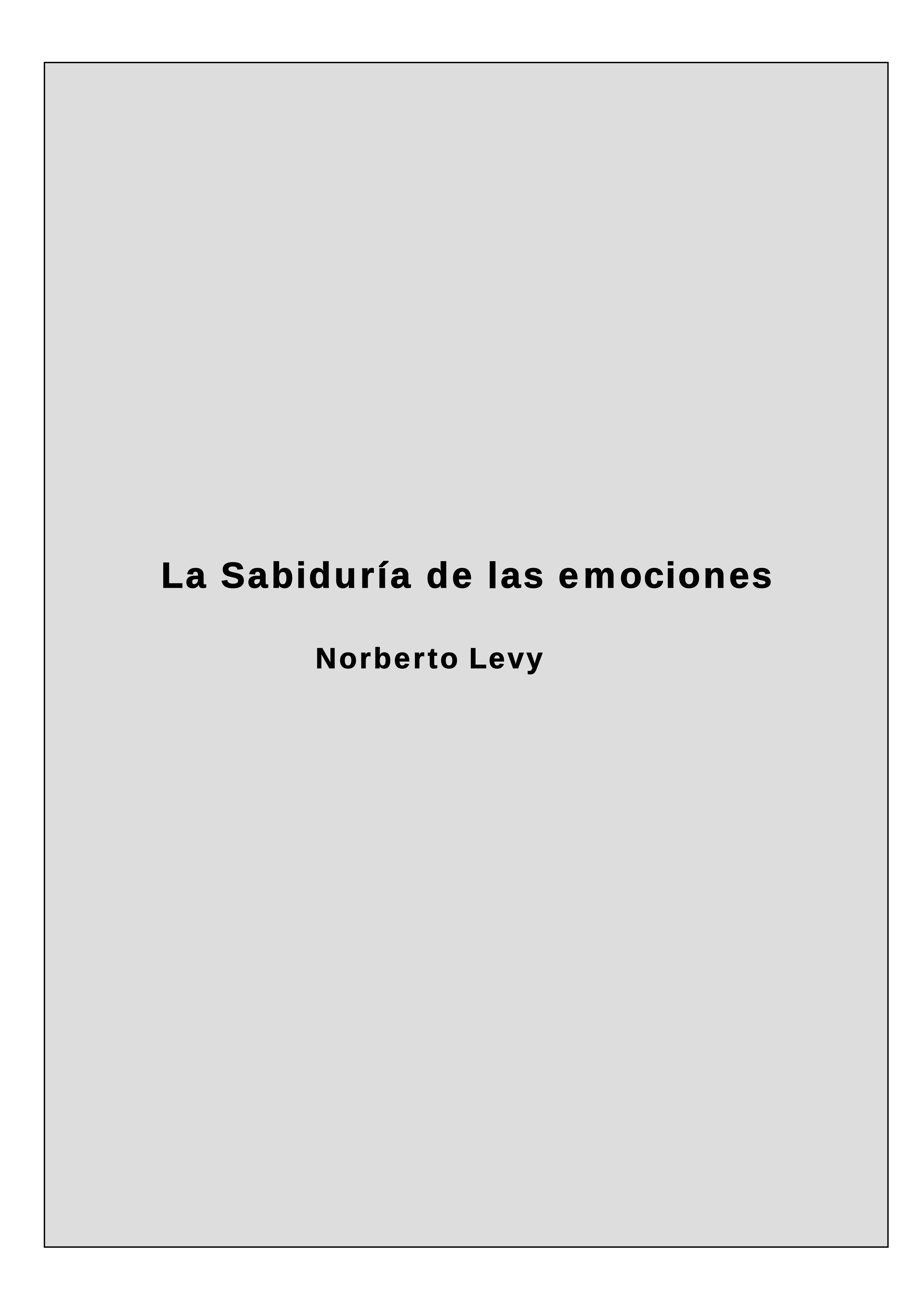

La Sabiduría de las emociones
Norberto Levy

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN GENERAL

El propósito central de este libro es mostrar hasta qué punto está presente en la naturaleza misma de las emociones categorizadas como conflictivas, su condición de señal.

Del mismo modo que las luces del tablero de mandos del automóvil se encienden e indican que ha subido la temperatura o queda poco combustible, cada emoción es una luz de tonalidad específica que se enciende e indica que existe un problema a resolver.

El miedo, la ira, la culpa, la envidia, etc., son estupendas y refinadísimas señales, que alertan, cada una de ellas, acerca de un problema particular y su función es remitir a ese problema.

Por lo tanto, las emociones son aprovechadas completamente cuando uno aprende qué problema específico detecta cada emoción y cuál es el camino que resuelve el problema detectado.

Cuando esto ocurre, uno se concentra en la resolución del problema y le agradece a la emoción haber orientado la mirada en esa dirección, por más dolorosa o inquietante que dicha emoción pueda haber parecido al comienzo.

Continuando con la metáfora del tablero de mandos, las

luces se aprovechan en toda su utilidad cuando uno aprende qué es lo que indica cada una, y sabe, además, cómo encaminarse a resolver el problema que registra: sé que la luz que se encendió indica que hay poco combustible y sé cómo dirigirme hacia la próxima gasolinera. Cuando llego allí y cargo combustible he completado el circuito resolutivo que la luz puso en marcha.

Solemos creer que las emociones son el problema. Que el miedo, el enojo, la culpa, etc., son los problemas que nos acosan. Y no es así. Se convierten en problemas cuando no sabemos cómo aprovechar la información que brindan, cuando nos «enredamos» en ellas y nuestra ignorancia emocional las convierte en un problema más. Entonces sí, cada uno de estos estados agrega más sufrimiento estéril a la experiencia que vivimos. Pero, repitámoslo una vez más, no es la emoción en sí lo que perturba sino el no haber aprendido aún cómo leer y aprovechar la información que transmite.

En esta obra presentamos un análisis de cada emoción, describimos los errores más habituales que cometemos en relación con cada una de ellas y mostramos, de la forma más detallada posible, cuál es el problema que cada emoción señala.

En este primer libro comenzamos con las tres emociones conflictivas consideradas, tradicionalmente, como las básicas y universales: el miedo, la ira y la culpa. Añadimos a ellas, la envidia, considerada habitualmente como el prototipo de la emoción negativa, y la vergüenza, que si bien parece tener un tono menor en relación con las anteriores,

cuando se la padece inhibe fuertemente la posibilidad de expresarse de un modo espontáneo y creativo.

Incluimos también un análisis de la exigencia, que no es estrictamente una emoción, sino más bien una actitud, una manera de intentar producir ciertos resultados. Lo hacemos porque forma parte del universo periférico de las emociones, y porque su extensión y las confusiones que existen asociadas a ella producen mucho sufrimiento estéril.

Quedan para el próximo libro las emociones conflictivas restantes: los celos, la competencia, el resentimiento y la voracidad.

Y también el amor. El amor no es, por cierto, una emoción conflictiva, sino una calidad de energía. Para ser más precisos, se trata de una calidad de interacción. Esa interacción que se manifiesta en todos los planos y que en última instancia es la que posibilita la vida. La que permite tanto que una célula exista y coopere con otra... como, en la dimensión más macroscópica, aquello a lo que se refería Goethe cuando expresaba: «He visto el amor que mueve al sol y las demás estrellas...»

Por más lejana y opacada que parezca, también es posible reconocer esa esencia amorosa aun en las emociones más conflictivas y percibir, además, las vicisitudes que dicha energía recorrió hasta convertirse en la respuesta destructiva actual. Vicisitudes de frustraciones, desorganización, conclusiones equivocadas, confusión..., hasta el aparentemente más completo extravío de sí.

Cuando se puede *encontrar el amor allí donde parece que el amor no está* es cuando se devuelve a cada emoción su sentido más profundo. Es cuando puede accederse a *la sabiduría de las emociones.*

Esta obra invita al lector a explorar el modo en que está presente en sí mismo cada emoción sobre la que lee. Por tal razón se aprovecha mejor la lectura cuando se destina un tiempo para observar cuál es la resonancia personal que le produce lo que ha leído, es decir, en qué sentido confirma o modifica tanto su modo de sentir esa emoción como aquello que habitualmente piensa de ella.

Es por este motivo por lo que sugerimos no leer el libro de acuerdo con un orden corriente, empezando por el principio, ni seguir el orden del índice temático, sino más bien abordar cada vez la emoción que al lector más le interese, ya sea por la atracción que pueda producirle o sencillamente porque siente que la está padeciendo.

U N O

LA DIGNIDAD DEL MIEDO

El miedo es una valiosísima señal que indica una desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con que contamos para resolverla. Sin embargo, nuestra confusión e ignorancia lo han convertido en una «emoción negativa» que debe ser eliminada.

El miedo es la sensación de angustia que se produce ante la percepción de una amenaza.

Es importante aclarar que no existe algo que sea en sí mismo una amenaza. Siempre lo es para alguien, y depende de los recursos que ese alguien tenga para enfrentarla. Un mar bravío, por ejemplo, puede ser una terrible amenaza para quien no sabe nadar, y deja de serlo para un experto nadador en aguas turbulentas. Esta observación, que puede parecer obvia e irrelevante, alcanza toda su significación cuando se intenta comprender y curar el miedo.

La reacción en cadena

Una respuesta interesante que los seres humanos producimos en relación con las emociones en general —y al miedo en particular— es que no sólo las sentimos, sino que además reaccionamos interiormente ante ellas. Y esto genera una segunda emoción.

Solemos sentir miedo por algún motivo y, a continuación del miedo, podemos experimentar vergüenza, humillación,

rabia, impotencia, etc., por tener miedo. Es decir, siempre tenemos una doble reacción. El miedo, por lo tanto, no es algo equiparable a una fotografía, a un instante estático, sino que se parece más a un filme en el cual la secuencia es: *a)* registro de una amenaza, *b)* reacción de miedo, y *c)* la respuesta interior a esa reacción de miedo.

La respuesta interior al miedo es de gran importancia, porque según sea su calidad actuará atenuando o agravando el miedo original.

Veamos un ejemplo que ilustra mejor esta idea: Miguel me consultó porque experimentaba un miedo muy antiguo a mostrarse en público y participar en grupos, lo cual le producía un gran dolor. Lo invité a que se conectara con ese aspecto temeroso, y que luego lo imaginara como si estuviera enfrente de él. Dijo: «Lo imagino sentado en una grada, entre otras personas, escondiéndose para que nadie lo vea; tenso, pálido y con un sudor frío en la cara...»

Luego le pregunté qué sentía al ver a su aspecto temeroso de esa manera, y respondió: «Me produce mucha impotencia y desesperación... Me dan ganas de sacudirlo y decirle: "¿Por qué te escondes?... ¡Por qué no te muestras y cuentas lo que tienes que contar?... ¡Estoy harto de verte en la última fila!... ¡Te obligaré a ponerte en primer lugar para que te des cuenta de que puedes hacerlo...!".»

Una vez que le comunicó a su aspecto temeroso lo que sentía hacia él, se le dio al aspecto temeroso la oportunidad de responder, para lo cual lo invité a que ocupara el lugar donde había imaginado a su aspecto temeroso; le propuse que adoptara su postura corporal, su actitud tensa, contraída, asustada... y una vez que asumió ese papel, que ingresó en la piel del aspecto temeroso, le pregunté qué sentía al escuchar lo que se le acababa de decir. Respondió: «Me sien-

to muy mal. Tengo mucho más miedo que antes. Ahora tengo dos problemas: el miedo que me despierta la gente, y el miedo que me produces tú cuando quieres obligarme a hacer algo que no puedo hacer...»

Como podemos observar, aquí se desplegaron las tres fases de la secuencia: *a)* la amenaza (el público), *b)* la respuesta de miedo (el aspecto temeroso) y *c)* la reacción interior hacia ese miedo, que <u>en este caso actuaba claramente agravando el miedo original</u>.

Quizá resulte extraño describir un diálogo interior en el que los protagonistas se hablan como si fueran dos personas. En el ejemplo de Miguel, en lugar de hablar acerca de cómo percibe a cada una de esas dos partes, vive una experiencia en la que <u>cada parte se expresa a sí misma y le habla a la otra de un modo directo y sin intermediarios</u>.

Este recurso se está utilizando cada vez más en psicología porque la experiencia clínica muestra que lo que una persona puede descubrir de cualquier aspecto de sí misma, si lo encarna, si se convierte en él por unos instantes y desde ahí se expresa, es mucho más profundo y esencial que lo que puede registrar si meramente habla acerca de él.

Es por ello que empleo esta técnica desde hace más de veinticinco años. Tanto en el miedo como en el resto de las emociones que se incluyen en el presente libro, esta forma psicodramática de abordaje se halla presente como un componente muy valioso de todo el proceso de descubrimiento, aprendizaje y transformación.

De hecho, si Miguel pudo percibir con claridad lo que su aspecto temeroso sentía fue porque se convirtió en él y asumió temporariamente esa identidad. Si no hubiera realizado

esa experiencia, lo más probable es que no registrara el malestar y el agravamiento del aspecto temeroso, que siguiera creyendo que la reacción que tenía hacia él era la adecuada y que el aspecto temeroso no cambiaba sencillamente porque era así y va no tenía arreglo.

Una vez formulada esta aclaración, volvamos al tema específico del miedo.

Cuando se explora esta emoción es necesario conocer la secuencia completa de reacciones, porque para el aspecto temeroso es tan importante el trato o maltrato que reciba de las personas de su mundo externo como el que recibe de los otros aspectos interiores. En Miguel, el miedo crónico estaba producido por esta actitud interior, ignorante y desesperada, que intentaba curar al aspecto temeroso de su miedo obligándolo a hacer algo que el aspecto temeroso no podía hacer.

Creencias equivocadas en relación con el miedo

El miedo es, sin duda, una emoción universal. Todos hemos vivido esa experiencia, y, sin embargo, nos vinculamos con él con un alto grado de desconocimiento e ineficacia.

Ese desconocimiento se pone de manifiesto en la actitud de descalificación que las creencias culturales han generado, las cuales han convertido al miedo en una emoción indigna. Cuando se dice de alguien que no hizo tal cosa «porque tuvo miedo», suele hacerse con un tono—más o menos velado—de descalificación y desprecio hacia esa persona.

Si resumiéramos en pocas palabras la creencia social predominante, sería: «El problema es el miedo. Si usted lo-

gra no sentir miedo hacia aquello que teme, verá que lo puede encarar y realizar sin las dificultades que su miedo le pronosticaba. El miedo es, por lo tanto, una emoción negativa. pura perturbación, y el recurso que le permita no sentirlo será de gran utilidad para que funcione mejor.»

Como consecuencia, un recurso al cual se apela frecuentemente para no sentir miedo es la autosugestión: «Yo no siento miedo, yo no tengo por qué sentir miedo, no permitiré que esa emoción negativa me perturbe a la hora de hacer lo que deseo...»

Otras formas del desconocimiento y la descalificación se expresan en las populares frases: *«¡Hay que vencer el miedo!; ¡No seas cobarde, no tengas miedo!; ¡El miedo es signo de debilidad!; ¡Los hombres no tienen miedo!»,* etc.

De todas ellas, la más descalificadora es el *«¡No seas cobarde!».* Equiparar miedo con cobardía es una de las confusiones que más daño producen, como demostraremos más adelante.

Tal como se puede comprobar, el núcleo de la creencia que hemos presentado es: el problema es el miedo. Todo comienza allí. El miedo es pura perturbación. Hay que tratar, por todos los medios, de no sentirlo.

Una nueva mirada

Si uno observa con detenimiento y sin prejuicios esta reacción, encontrará que el miedo es una señal que indica que existe una desproporción entre la magnitud de la amenaza a la que nos enfrentamos v los recursos que tenemos para resolverla.

La amenaza puede ser física o emocional. Podemos te-

mer ser golpeados, no contar con el dinero suficiente para mantenernos, ser humillados y excluidos del afecto de quienes nos rodean, etc. Si bien estos niveles se entremezclan, siempre alguno predomina, y los recursos requeridos son aquellos que están relacionados con todos los componentes de la amenaza.

Sea cual fuere la índole del peligro, si la amenaza a la que nos enfrentamos tiene un valor diez y los recursos con los que contamos para hacerle frente también tienen un valor diez, no va a producirse miedo. Si los recursos que tenemos son de un valor tres, el miedo surgirá y será, precisamente, el indicador de esa desproporción. Por ejemplo, si voy a dar una clase —y todos sabemos que se trata de un desafío que debe ser resuelto por quien la da— es necesario que disponga de los recursos psicológicos y la información suficiente para enfrentarme a esa clase con eficacia. Si no conozco adecuadamente el tema del cual voy a hablar y, además, soy hipercrítico, entonces, puedo imaginar que el público va a reprobar cualquier error o vacilación que yo tenga. Ante esa perspectiva, inevitablemente surgirá el miedo. Pero es importante aclarar que el miedo no es el problema. El miedo está indicando que existe un problema, lo cual es completamente distinto.

Por lo tanto, el error que cometemos es convertir en el problema mismo lo que en realidad es una señal que indica la existencia de un problema —y que nos daría la posibilidad de resolverlo.

Para entenderlo mejor retomaremos una metáfora ya presentada en la introducción: el miedo es como la luz que se enciende en el tablero de mandos del automóvil que indica, por ejemplo, que hay poco combustible en el depósito. Todos sabemos que el problema no es la luz roja, sino que esa

luz es un aliado extraordinario que nos informa de que hay poco combustible y necesitamos resolver ese problema. Por lo tanto, si hemos aprendido a aprovechar esa señal, cuando la luz roja se enciende, agradecemos la información que nos brinda y tratamos de resolver la situación que nos muestra: detenemos el coche en la primera gasolinera y repostamos. Aprovechamos la luz roja; no la acusamos ni la destruimos ni la convertimos en el problema, sino que la utilizamos para resolver el problema. Imaginemos que alguien dijera cuando se enciende la luz: «Estoy harto de esta luz roja que cada dos por tres se enciende y no me deja viajar tranquilo!... No me dejaré amedrentar por ella!...» Obviamente, nos quedaríamos con el coche detenido a mitad de camino por falta de combustible. Y aunque este ejemplo parezca casi risueño por lo absurdo, es, sin embargo, lo que a menudo hacemos con el miedo en el nivel psicológico.

La pregunta que surge a partir de esta observación es: ¿por qué actuamos así? Lo que ocurre es que se nos ha explicado, y hemos aprendido, qué particular carencia señala la luz roja del tablero de mandos, y qué hacer para resolverla. Pero en el plano psicológico, en cambio, no sabemos qué hacer con el miedo. No sabemos qué carencia señala ni qué hacer para asistirla. Es necesario, pues, realizar un aprendizaje a fin de aprovechar la emoción de miedo del mismo modo que lo hacemos con la luz roja del tablero de mandos.

A continuación veremos algunas de las confusiones más frecuentes que impiden el aprovechamiento de esta señal.

¿Existe la cobardía?

La idea de la cobardía nace de un supuesto equivocado: que todos disponemos de los mismos recursos para enfrentar los peligros, y que algunos, a pesar de contar con ellos, no los enfrentan. A ésos se los llama cobardes.

Esta denominación, además de ofensiva, es falsa. Como también lo es su opuesta: la idea de valentía. En este caso no es ofensiva sino elogiosa, pero igualmente equivocada.

Todos los seres humanos disponemos de diferentes instrumentos para enfrentarnos a amenazas y estamos sometidos a la misma ley psicológica: si la amenaza supera a los recursos, surgirá el miedo.

Tarzán —arquetipo clásico del hombre valeroso— puede hacer frente a un león sin vacilar, sencillamente porque dispone de los instrumentos para hacerlo. El mismo Tarzán, ante dos o diez leones enfurecidos, inevitablemente sentirá miedo.

Puedo disponer de recursos de un valor mil, y si estoy rodeado continuamente por peligros de valor cinco mil, viviré continuamente con miedo. Por el contrario, puedo contar con recursos de un valor diez, y si estoy expuesto regularmente a peligros de un valor cinco, prácticamente no conoceré el miedo.

¿Dónde quedan la cobardía o la valentía ante lo anterior?: se disuelven como conceptos pues cesan en su validez.

Lo que uno comienza a ver en cambio es, simplemente, personas que disponen, o no, de recursos para enfrentarse a la amenaza que se les presenta. También comprende que si quien se retiró desarrolla los recursos necesarios, inevitablemente se enfrentará a la amenaza de la cual se alejó. Y su opuesto: si quien se enfrentó a ella no hubiera tenido

los recursos de que dispuso, habría sentido miedo y se habría retirado.

Es importante alcanzar esta comprensión porque quien es tachado de cobarde, sobre todo si se trata de un niño, queda injustamente estigmatizado, la valoración de sí mismo se ve seriamente dañada y se perturba en gran medida su forma de relacionarse consigo mismo y con los demás.

¡Yo no tengo miedo!

Puede ocurrir que uno, efectivamente, no sienta miedo porque no experimenta situaciones en las que existe una desproporción entre la amenaza y los recursos. Es una posibilidad absolutamente plausible. Pero también puede ocurrir que si por sentir miedo uno ha sido rechazado, descalificado, tildado de cobarde, etc., poco a poco vaya anestesiando la percepción de su miedo. Ya no lo registra y frecuentemente desemboca en el: «¡No tengo miedo!» Al no contar con esa señal, arremete contra el desafío que tiene delante sin reconocer qué recursos son necesarios para hacerlo. Quien así actúa es quien mejor conoce el resultado final más frecuente: acabar estrellado contra los desafíos, con más heridas que logros.

Anestesiar el miedo es como cubrir la luz roja del tablero de mandos, para que no se vea…

¡Yo podía... y creía que no podía!

«Durante mucho tiempo tenía miedo de cantar en público porque pensaba que no podía, hasta que lo hice y me di cuenta que tenía los recursos para hacerlo.»

Este ejemplo muestra que no basta con tener los recursos, sino que además es necesario saber que uno los tiene.

Debajo de mi casa puede existir un enorme pozo de petróleo, pero si no sé que está, es como si no estuviera.

El reconocer que uno cuenta con los recursos forma parte de los recursos necesarios.

¿Hay miedos injustificados?

A menudo oímos decir: «Este miedo es injustificado.» Y lo primero que es necesario afirmar es que no hay miedo injustificado. Puede ocurrir que sea un miedo cuyas razones desconozcamos, pero no por eso es injustificado. Es como si alguien le tuviera miedo a las cucarachas y le dijéramos: «Tu miedo es injustificado porque a mí una cucaracha no me asusta», o «Una cucaracha no puede hacerte nada...». Si a nosotros no nos asustan es porque contamos con los recursos adecuados para enfrentar esa experiencia, pero eso no significa que el otro necesariamente deba tenerlos. Puede parecer absurdo sentir miedo a una cucaracha, pero cuando se explora con mayor detenimiento ese miedo, se observa que la persona que lo padece, lo que frecuentemente registra al ver una cucaracha es la manera que ésta tiene de huir y esconderse... con ese ritmo y esa velocidad que su misma desesperación le imprime. Esa imagen suele evocarle su propio aspecto temeroso y su manera desesperada de huir del mundo porque se siente indefenso. Y lo que en realidad le da miedo es percibir a su aspecto temeroso, porque no sabe qué hacer con él. La cucaracha es un símbolo que le recuerda ese aspecto. Entonces, el problema no reside en lo que la cucaracha es, sino en lo que le recuerda. Éste es, por

otra parte, el mecanismo que subyace a todas las fobias, y asimismo lo que explica la intensidad del miedo y su aparente despropósito.

Volviendo al ejemplo anterior, cuando la persona aprendió a asistir y fortalecer su «aspecto cucaracha», éste deja de resonar con la cualidad de ese insecto y su miedo cesa.

Algo similar ocurre con los otros miedos aparentemente injustificados. Por esta razón, cuando digo que tal o cual miedo es injustificado, en realidad estoy estrechando el Universo al tamaño de mi universo.

Para hacer las cosas no debo escuchar al miedo, porque si lo escucho no haría nada...

De ahí surgen los repetidos consejos: *«¡No le des importancia a ese miedo!; ¡Olvídate del miedo...!; ¡El miedo es mal consejero!»,* etc.

Tales recomendaciones se apoyan en la creencia de que el aspecto miedoso «nunca haría nada», que es así por naturaleza y que no va a cambiar.

Se trata de una creencia completamente errónea que hace mucho daño al aspecto temeroso. Por lo tanto, deja sus secuelas perturbadoras: podemos «hacer que no lo escuchamos», pero él sigue ahí, cada vez más descalificado y asustado porque le sucede lo peor que puede ocurrirle al aspecto miedoso: no ser escuchado. Al no escucharlo se pone en marcha un círculo vicioso: cada vez pronostica situaciones más catastróficas, pero lo hace, en el fondo, para ser oído; y eso mismo es lo que hace que lo escuche menos y pierda credibilidad como consecuencia de sus propias exageraciones.

Cuando este círculo vicioso se instala quedan sentadas las bases para que el miedo se haga crónico y se agrave progresivamente.

Mientras nos hallamos en ese contexto funcionamos en lucha con nosotros mismos, cargando sobre los hombros nuestro propio aspecto temeroso, declarándolo un inútil, un fardo pesado y tratando de mantenerlo «dormido» para que moleste lo menos posible. En las pequeñas tareas de la vida cotidiana se puede, con algunas limitaciones, funcionar así, pero cuando nos enfrentamos a situaciones de mayor envergadura que requieren nuestra completa participación para encararlas, es cuando se nota más nuestra división y nuestra lucha interior. La voz no escuchada del aspecto temeroso adquiere más peso, sentimos el miedo con mayor intensidad y ya no podemos anestesiarlo. Es entonces cuando se produce la retracción. Esto confirma nuestra creencia de que cuando escuchamos la voz del aspecto temeroso no hacemos nada y el círculo vicioso crece.

Actualmente se producen, cada vez con mayor frecuencia, ataques de pánico, de modo que vale la pena recordar que ese cuadro intenso y dramático es el resultado de este tipo de círculo vicioso que amplifica y agrava el miedo hasta la vivencia de catástrofe y desorganización.

El miedo psicológico comienza siendo pequeño. Cuando uno no ha aprendido a escucharlo y asistirlo, trata de suprimirlo como sea. En ese marco es donde el miedo crece y se transforma, o bien en el ataque de pánico que acabamos de mencionar o bien en el miedo encapsulado alrededor de un tema, que es lo que llamamos fobia.

Como dice el refrán: *«El miedo no es tonto.»* Está detectando una desproporción entre la magnitud de la amenaza y los recursos con que contamos.

El aspecto miedoso se calma cuando es escuchado con respeto, y cuando siente que lo que dice es genuinamente tenido en cuenta. No es cierto que el aspecto miedoso sea así por naturaleza. Puede estar funcionando así desde hace mucho tiempo y creer que no hay otras posibilidades, lo cual es muy posible y también muy frecuente. Es entonces cuando parece que ya se ha instalado en esa modalidad temerosa como su forma habitual de ser, como su identidad misma. Pero todo eso es superficial. Cuando se ingresa más hondo en él se comprueba inequívocamente que el aspecto miedoso no quiere vivir con miedo. Profundamente, lo que más quiere es que se lo ayude a desarrollar sus capacidades potenciales, y cuánto más lo logra y más puede, más expande los desafíos que desea.

Si escuchamos lo que dice, tomamos en cuenta en qué estado se encuentra y de qué modo podemos ayudarlo a equilibrar la relación recursos-amenaza, transformamos un lastre desahuciado en un colaborador activo y vital. Nos integramos, nos unificamos. Restablecemos la sociedad interior en la que existe colaboración. Pasamos del «para hacer necesito no escuchar» al «porque escuché todas las voces y asistí a quien lo necesitaba es que mi acción fue diseñada a la medida de mis posibilidades reales y, por lo tanto, actué cada vez con más tranquilidad y confianza».

Qué es curar el miedo

Para saber qué significa curar el miedo hay que introducir dos nociones: miedo funcional y miedo disfuncional.

El miedo disfuncional es aquel que angustia, inhibe, desorganiza y bloquea la posibilidad de experiencia y aprendizaje.

Por el contrario, el miedo funcional es aquel cuya angustia es utilizada como señal que muestra una desproporción entre el peligro a que nos enfrentamos y los recursos de que disponemos, y que además pone en marcha la tarea de reequilibrar tal desproporción.

Curar el miedo, entonces, es transformar el miedo disfuncional en miedo funcional.

Anteriormente se describieron los tres momentos del miedo: *a)* contacto con la amenaza; *b)* respuesta de miedo; *c)* reacción interior hacia el miedo experimentado.

Como se puede observar ahora, la funcionalidad o no del miedo depende de cómo se lleve a cabo la fase *c)* de esta secuencia, es decir, de las respuestas interiores que cada uno produzca en relación en el miedo que siente. Si se trata de respuestas inadecuadas, como en el ejemplo de Miguel, se pone en marcha el círculo vicioso que agrava el miedo: el aspecto temeroso se siente más amenazado, por lo que se intensifica su miedo, lo cual a su vez refuerza las reacciones interiores habituales inadecuadas, lo que agrava aún más el miedo, etc.

Puede resultar extraño atribuirle tanta importancia a las reacciones interiores en relación con el miedo, y tal vez sea necesaria una explicación más detallada. Para ello apelaremos a un símil del universo interpersonal con el que estamos más familiarizados.

Un niño está rindiendo un examen y sabe que si no

aprueba sus padres lo castigarán, como otras veces, y le dirán: «¡Eres un vago, un incapaz. ¿Dónde tienes la cabeza? Sólo sabes jugar y romper cosas. Por un mes no tendrás más paga!» Ese niño tiene dos problemas: el examen y el castigo de sus padres si le va mal. En realidad el castigo de sus padres es el que convierte al examen en un problema que causa temor. Por supuesto, en ese contexto psicológico sólo pondrá de manifiesto una parte mínima de su capacidad.

Pensemos ahora en otro niño que conoce la asignatura más o menos como el anterior y sabe que si no aprueba sus padres le dirán: «Bueno, qué pena; ¿por qué no nos cuentas qué te pasó? Así tal vez podamos descubrir algo que te sirva para una próxima vez, y esto que ahora es doloroso quizá se convierta en una experiencia útil para ti y para nosotros...»

Lo más probable es que este niño se enfrente al examen con más tranquilidad y por lo tanto su rendimiento sea mucho mejor.

El examen es el mismo. La única diferencia es el trato ante un probable resultado negativo. Uno da tranquilidad, el otro aterroriza.

Esto es lo que le sucede a un niño en función del modo en que es tratado por sus padres. Luego, cuando ya es joven o adulto, esa clase de diálogo se produce dentro de sí mismo : <u>ya existe en él un evaluador interior que reacciona ante todo lo que siente y hace</u>. Ese evaluador puede producir diferentes tipos de reacciones, desde las más inadecuadas y nocivas hasta las más sabias y curativas. En última instancia podemos decir que <u>en la relación evaluador-evaluado se forja buena parte del destino psicológico de una persona</u>. Puede ser tanto la fragua curativa en la que se van resolviendo los problemas del diario vivir, como una verdadera fábrica de sufrimiento y enfermedad.

Ésta es la razón por la cual se le atribuye tanta importancia al papel de evaluador interno, que es quien lleva a cabo la fase *c)* de la secuencia que antes describimos.

Anteriormente mencionamos también, con el ejemplo de Miguel, que es un tipo de respuesta inadecuado. Veamos ahora con más detalle en qué consiste una reacción adecuada: en general es aquella que escucha y respeta al aspecto temeroso, que reconoce que en su reacción está poniendo de manifiesto un desequilibrio entre la amenaza que enfrenta y los recursos con que cuenta y que sabe que si brinda al aspecto temeroso un trato propicio crecerá y se fortalecerá hasta alcanzar la plenitud de sus posibilidades.

En varias partes de este capítulo hemos hablado de escuchar y respetar al aspecto temeroso. Vale la pena destinar unos párrafos para aclarar en qué consiste esa actitud cuando está dirigida a algo que se rechaza, como en este caso es el aspecto temeroso.

Escucharlo y respetarlo no significa consentir en todo lo que el aspecto temeroso diga o haga.

Escucharlo quiere decir reconocer que existe y tratar de conocerlo lo mejor posible, más allá de que nos guste o no lo que percibimos.

Respetarlo significa reconocerle el derecho a estar como está. Saber que, dado el entorno psicológico en que existe y los recursos con que cuenta, la respuesta que está produciendo el aspecto miedoso es su mejor respuesta posible, independientemente de cuánto nos agrade. Saber también que tenemos el derecho de expresarle todos nuestros desacuerdos pero <u>sin imposiciones</u>. Si queremos que modifique algo de sí, todo cuanto podemos hacer es proponérselo, explicarle por qué se lo proponemos y disponernos a escuchar su respuesta, admitiendo que es el juez último que evaluará

qué es lo más adecuado para él en ese momento. Sabiendo asimismo que tanto el aspecto temeroso como nosotros (en este caso su evaluador interno) podemos equivocarnos muchas veces, pero que si mantenemos ambas partes la actitud de una «sociedad de aprendices», crearemos las condiciones más favorables para producir acciones consensuadas, en las que cada uno se sentirá representado, y que serán también, cada vez más resolutivas y satisfactorias.

Por supuesto que esta actitud implica un cambio mental muy importante: de percibirlo como un pesado lastre, pura negatividad, al cual es mejor no escuchar porque todo lo que venga de él complicará las cosas más y más, a concebirlo como la fuente de donde provendrá buena parte de la información necesaria para producir la solución anhelada, momento a momento.

Se trata de un cambio radical en la manera de evaluar al aspecto temeroso. Y ese mismo cambio es el que comienza a crear nuevas condiciones para que él también transforme su propia evaluación de sí. Veamos cómo ocurre este proceso en la práctica a través de la experiencia de Miguel.

Una vez que el aspecto temeroso descubrió cómo se sentía al escuchar a su evaluador interno, le propuse lo siguiente: «Ya que lo que te dijo te asusta todavía más, ¿qué necesitarías recibir para sentirte genuinamente ayudado por él?»

Y el aspecto temeroso respondió, habiéndole a su evaluador interno: «Necesito que no me fuerces, que te sientes a mi lado, que no me grites porque tengo miedo, que me acompañes, que me preguntes si estoy en condiciones de ocupar el primer lugar, y, si puedo avanzar una sola fila, que me acompañes en esa fila, y si necesito retroceder que me acompañes también sin retarme ni humillarme, y que no decidas por mí sin consultarme…»

En este caso, cuando volvió a tomar el lugar del evaluador interno, dijo, conmovido: «Así que esto era lo que necesitabas de mí!... Hace veinte años que te vengo padeciendo y no sabía que lo que te hacía te ponía peor...! Discúlpame, por favor [comienza a sollozar]. Si eso es lo que te ocurre y lo que necesitas, por supuesto que voy a dártelo...»

Y eso es lo que hizo en el transcurso de la sesión.

Esto puede parecer una simplificación excesiva o un idilio ilusorio, pero el hecho es que al escuchar de verdad al aspecto temeroso Miguel pudo conocerlo mejor, es decir, saber que había formas de tratarlo que le hacían bien y otras que le hacían mal. Pudo reconocer asimismo que dicho aspecto no era un enemigo que estaba ahí para buscarle la ruina sino que era un aliado, alguien que también quería crecer, pero que para poder lograrlo necesitaba un trato adecuado y específico, que a su vez él podía brindarle. Ese conjunto de factores contribuyó a que se activara una nueva actitud de confianza y respeto y la disposición a brindarle efectivamente lo que él necesitaba y le pedía.

La evidencia clínica fue, además, contundente: ese temor torturador y crónico disminuyó hasta su cesación.

Cuando se describen los diálogos interiores que una persona realiza en una sesión resulta necesario aclarar que una cosa son las palabras escritas (generalmente simples y casi obvias) y otra, abismalmente distinta, el estado emocional profundo desde donde tales palabras se pronuncian. En última instancia, lo que produce un cambio interior y cura un padecimiento es acceder a dichos estados, vivirlos y realizar el aprendizaje que los transforma. Lo que aquí se incluye es un lejano eco de lo que ocurrió, que intenta dar una idea de lo sucedido, pero que de ninguna manera lo describe en su totalidad. Hecha esta salvedad, y volviendo al trabajo de

Miguel, es necesario destacar que no siempre el evaluador interno produce una transformación tan rápida, intensa y profunda. Para el lector interesado, en mi libro *El asistente interior(1)* presento una descripción de todas las alternativas de ese aprendizaje. Aquí sólo lo incluyo a título de ejemplo para ilustrar cómo es el proceso de resolución del círculo vicioso que subyace al miedo disfuncional crónico.

1. Ed. Nuevo Extremo, 2.ª edic.

INDAGACIÓN PERSONAL

Si usted siente un miedo disfuncional, que lo angustia y paraliza, le sugiero lo siguiente:

*a)*Identifique con claridad y precisión qué lo asusta (la soledad, la exclusión, el rechazo, el abandono, la burla, etc.).

*b)*Observe cómo es el aspecto suyo que siente ese miedo, es decir, cómo es su aspecto temeroso. Si puede dibujar, sobre un papel o mentalmente, la figura humana que mejor lo refleje, eso lo ayudará a percibir mejor las características de su aspecto miedoso.

*c)*Imagine que ese aspecto está delante de usted y observe qué reacción emocional tiene al verlo y qué opina de él. Y dígaselo como si iniciara un diálogo. Al hacerlo estará encarnando el papel del evaluador interno del aspecto miedoso.

*d)*Una vez que se ha expresado desde ese papel, imagine que puede ponerse, por un instante, en la piel del aspecto temeroso y vea cómo se siente al escuchar lo que el evaluador interno le ha dicho.

e) Fíjese, además, qué es lo que necesitaría recibir, en palabras y en acciones, de parte de su evaluador, para sentirse genuinamente ayudado a *crecer y* fortalecerse.

f) Continúe este diálogo interior todo el tiempo que necesite hasta que ambos personajes recuperen el vínculo de cooperación eficaz que les corresponde por ser miembros del mismo equipo.

g) Recuerde que usted está constituido por los dos. Trate de familiarizarse con ellos a fin de reconocerlos en su vida diaria, cada vez con más facilidad y rapidez, en qué momento está actuando desde su aspecto temeroso, cuándo lo hace desde el evaluador interno, y cómo es, momento a momento, la relación entre ambos.

Cuanto más solidaria y cooperativa se hace esa relación, más se disuelve el miedo disfuncional.

Aunque en una situación evalúen que la amenaza los desborda y decidan retirarse, esa retracción deja de ser conflictiva.

Si uno no comprende el miedo y es impaciente, suele creer que la retracción siempre significa fracaso. Sin embargo, cuando la retirada surge de un acuerdo interior, no la experimentamos como fracaso sino como parte del derecho que nos asiste a elegir las condiciones más propicias para nuestro desempeño. El I Ching dice al respecto: «No es fácil entender las leyes de una retirada constructiva. [...] Saber emprender correctamente la retirada no es signo de debilidad sino de fortaleza.»

En la medida en que uno se ejercita cotidianamente en el arte de llevar a cabo estas tareas psicológicas interiores, el miedo recupera su perdida dignidad original y vuelve a ser la valiosísima señal de alarma que es.

D O S

EL ENOJO QUE RESUELVE

El enojo es, en esencia, un remanente de energía que está destinado a aumentar nuestros recursos para resolver el problema que nos produce enojo. Sin embargo, al no saber cómo canalizarlo, termina convirtiéndose en un factor que daña aún más la situación a que nos enfrentamos. Por esta razón es de fundamental importancia conocer de qué está hecha esta emoción y aprender a transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve.

El enojo es, sin duda, una de las emociones que más ha preocupado a la humanidad. ¿Cómo utilizar adecuadamente esta energía tan particular que es el enojo? De hecho, tanto las tradiciones religiosas como las diversas corrientes psicológicas han propuesto diferentes caminos —con variado éxito— para intentar resolver los vastos problemas que esta emoción presenta.

Volvamos, entonces, una vez más sobre este tema para explorar nuevas facetas que permitan transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve. Rara ello haremos un breve repaso de sus componentes básicos:

a)¿Qué causa el enojo?

b)¿Cuál es su sustrato biológico?

c)¿Cómo influyen en él nuestras **conclusiones y creencias?**

Y luego nos centraremos en los **aportes más novedosos** de esta propuesta:

d) ¿De qué modo expresamos el **enojo?**

Y por último:

e) ¿Qué es lo que necesitamos aprender para transformar efectivamente el enojo que destruye en enojo que resuelve?

La causa del enojo

Para decirlo de un modo sencillo y general, nos enojamos cuando algo nos frustra: estoy conduciendo y se produce un atasco, me han prometido algo y no han cumplido, esperaba algo de mi mujer, mi marido, mis hijos, o de mí mismo, y lo que esperaba no ocurrió, etc. Los motivos son numerosísimos, desde los más leves hasta los más intensos y amenazadores, pero siempre existe un factor común: la frustración.

Cuando la energía del deseo que se encamina hacia su realización encuentra un obstáculo, la obstrucción que éste produce genera una sobrecarga energética en ese deseo.

Esta sobrecarga es lo que llamamos enojo.

Es importante destacar que la función original de esa sobrecarga de energía es asegurar la realización del deseo o necesidad amenazada.

Lo que ocurre es que al no saber cómo implementar adecuadamente tal sobrecarga de energía, en lugar de contribuir a la resolución del problema a menudo aquélla se convierte en un problema más.

Sustrato biológico del enojo

Desde el punto de vista químico, ante la presencia de un obstáculo vivido como amenaza, el organismo segrega adrenalina y noradrenalina, los neurotransmisores que posibilitan los comportamientos de alerta y actividad, de confrontación y lucha.

En épocas primitivas de la humanidad, cuando la amenaza a la integridad territorial se dirimía en una confrontación física, en una lucha cuerpo a cuerpo, esta respuesta adrenérgica era, sin duda, la más adecuada, porque en tales casos se imponía incrementar la fuerza física para encarar la batalla. Todos conocemos, ya sea por experiencia personal o por los innumerables ejemplos de personas que así lo testimonian, cómo en una situación de ira se dispone de una fuerza mucho mayor de la habitual.

El desajuste se produce cuando seguimos utilizando una respuesta biológica de ira generada en situaciones antiguas para resolver situaciones actuales que no requieren tanta respuesta adrenalínica.

En efecto, el enojo es útil para aumentar la fuerza física, pero no es útil para aumentar la capacidad de coordinación necesaria para resolver un problema. Imaginemos a un cirujano que encuentra obstáculos durante una operación, se enoja y mantiene ese estado. Su ira entorpecerá, sin duda, su capacidad de resolver los problemas a que deberá enfrentarse durante la intervención quirúrgica. Este ejemplo resulta obvio, pero sin embargo la creencia de que el enojo da eficacia está bastante difundida. Un conocido periodista deportivo, cuando retransmitía los partidos de Gabriela Sabatini, repetía frecuentemente: «Me gustaría verla a Gaby más enojada. Así jugaría mejor.» Él, como representante de

esta creencia, suponía que enojándose con la rival Sabatini ganaría en eficacia. Y en realidad se trata de lo contrario: ¡a coordinación y la precisión necesarias para un buen desempeño en cualquier tarea compleja encuentran su mejor caldo de cultivo en la relajación y la calma.

Influencia de las conclusiones y las creencias en la producción de enojo

Cuando la sobrecarga energética del deseo se expresa como enojo, puede albergar diferentes calidades, más o menos destructivas. Esto dependerá, en parte, de las conclusiones que nuestra mente produzca en relación a la naturaleza del obstáculo. Si evaluamos que el obstáculo está actuando «a propósito» contra nosotros, es muy probable que nuestra frustración se convierta en enojo destructivo. Por lo tanto, trataremos de hacerle a ese obstáculo lo que imaginamos que él quiere hacernos a nosotros. Esa voluntad de destrucción recíproca es la esencia de la batalla.

Si llegamos a la conclusión que ese obstáculo no responde a ninguna voluntad específica de perjudicarnos sino que, como la lluvia en el día que deseamos ir a la playa, es algo que ocurre pero que no se opone deliberadamente a nuestro deseo, entonces nuestra frustración seguirá existiendo, pero es más difícil que evolucione hacia el tipo de enojo destructivo.

Si le pedimos dinero prestado a un amigo y él nos dice que no, porque no dispone de esa suma, y le creemos, nuestra frustración será frustración, y tal vez pena, pero no se hará enojo hacia él. Si en cambio creemos que nos miente, que, tiene dinero de sobra pero que *no* nos lo quiere prestar,

entonces la frustración tiene las puertas abiertas hacia el enojo.

Ante cada frustración producimos, consciente e inconscientemente, conclusiones acerca de la causa que la genera y rápidamente evaluamos si existe una intención adversa o no.

En el marco de una guerra, de una batalla, de una lucha, todo obstáculo es, efectivamente, el resultado de una intención adversa. Precisamente la del rival de turno que nos quiere vencer.

El problema se produce cuando la reacción que es adecuada para una batalla la extendemos al resto de las situaciones en las que debemos enfrentarnos a un impedimento que nos frustra.

Muchas personas, efectivamente, tienen la tendencia psicológica a imaginar que sus frustraciones, de la índole que sean, se deben a la influencia de una voluntad adversa, bien de una persona, o bien del destino mismo, que se opone a sus propósitos. Dichas personas están muy expuestas a vivir crónicamente enojadas y resentidas.

Además de las tendencias psicológicas individuales, existe otro factor, de naturaleza filosófica existencial, que consiste en la concepción —consciente o inconsciente— que cada uno tenga acerca del sentido último de su vida y de la vida misma. Si yo creo que la vida es, en esencia, una eterna batalla en la que quien gana sobrevive y triunfa, y quien pierde es extinguido, mi objetivo último será ganar, y viviré en esa atmósfera emocional de guerra continua. Desde esa perspectiva mental cada obstáculo que me frustre quedará fácilmente convertido en una manifestación más de esa batalla y se activará, por lo tanto, la respuesta de enojo que se orienta a identificar al adversario y vencerlo.

Cuando esta actitud se hace habitual termina por convertirse en una forma de organizar la experiencia. Alguien que vivía de acuerdo con este modelo me comentaba que al iniciar cualquier relación con otras personas, lo primero que se preguntaba era: « ¿Quién es mi enemigo aquí? » Por supuesto que tal actitud desembocaba en la activación del componente de pelea en cada uno, y el marco imaginario de la batalla que esta persona tenía se iba haciendo realidad, lo cual reforzaba su teoría inicial y consolidaba el circuito de combate permanente.

Si la representación existencial que predomina es aquella que afirma que si bien la batalla existe, ella no es el rasgo esencial de la vida, que lo esencial, en cambio, es el aprendizaje que nuestra conciencia realiza en la solución de los problemas que implica el vivir como individualidades separadas, entonces cada frustración es vivida de manera distinta: los obstáculos en curso tienden a ser evaluados como problemas, como incógnitas a resolver, que efectivamente frustran y demoran los logros deseados, pero no generan reflejos inmediatos de enojo bélico-destructivo.

Si le pusiéramos palabras a esta actitud, en lugar de « ¿Quién es mi enemigo aquí? », la pregunta primaria es: «¿Cuál es el problema que a todos nos beneficiaría resolver?»

En este período en el que los valores y las modalidades de la cultura competitiva están tan expandidos, y donde todo parece ser motivo de competencia, estamos muy expuestos a interpretar cada obstáculo que surge en el curso de una relación como la manifestación de la voluntad adversa del rival de turno. Este rival puede ser mi mujer, mi marido, mi vecino, el portero del edificio en que vivo, mi compañero de trabajo, etc., que imagino que quiere oponerse a mi propósito y vencerme. No es de extrañar enton-

ces que el clima emocional de una incesante batalla sea el que fatigue nuestros días y deje exánime a nuestra posibilidad de cooperación, entusiasmo y alegría.

Cuánto nos enojamos y como nos enojamos

Por todo lo enunciado anteriormente queda claro que el enojo puede ocupar un lugar mayor o menor en la vida de cada uno. Que podemos enojarnos más o menos fácilmente y que esta variable es importante y merece ser observada. Pero junto con esta característica existe otro factor, de tanta o mayor importancia aún que ésta, y es la manera en que reaccionamos cuando nos enojamos, es decir, si nuestro enojo tiende a destruir o a resolver.

No sólo es importante entonces el cuánto nos enojamos, sino, y muy especialmente, el cómo nos enojamos cuando lo hacemos. Y esto es lo que veremos a continuación.

Los diferentes modos de expresar el enojo

Solemos creer que la expresión del enojo es una conducta homogénea, que no tiene componentes constitutivos diferenciales. Algo así como: «Cuando uno se enoja, se enoja y todos los enojos son más o menos parecidos.» Sin embargo, si miramos con mayor detenimiento la reacción de enojo, como si ubicáramos sobre ella una lente de aumento para verla con más detalle, encontraremos cuatro componentes diferenciables que vale la pena discriminar:

Primer componente: la descarga. Veámoslo a través de un ejemplo sencillo: me cito con un amigo y éste llega con una hora de retraso. Mi deseo de encontrarme con él a la hora convenida, que se frustra, acumula un excedente de energía, y ese excedente necesita descargarse. Observamos entonces todas las reacciones propias de esa necesidad: puedo moverme, resoplar, gritar, dar un golpe sobre la mesa, soltar una patada, etc. El propósito de esta clase de reacción es descargar al sistema de la sobrecarga a la que está sometido.

La función de la descarga es equivalente a abrir la válvula de escape en una olla a presión. En efecto, la frustración produce en la sangre un intenso y brusco aumento de adrenalina que pone al organismo en estado de alerta, tenso y listo para el combate. Éste es el componente químico del enojo, y debe ser tenido en cuenta en su especificidad a fin de poder asistirlo y resolverlo. La descarga de la tensión permite que el sistema vuelva a recuperar el estado más adecuado para su funcionamiento. Esta fase es muy importante y permite encarar en mejores condiciones las otras etapas del enojo.

No todas las personas contamos con los canales disponibles para descargar la intensidad que existe en la ira. La tradición cultural que propició la supresión del enojo terminó suprimiendo sus canales de expresión. Si le pusiéramos palabras a tal actitud, serían: «Expresar el enojo está mal, no es correcto y es, además, señal de debilidad.»

Esta actitud represiva agrava el problema, porque la falta de experiencia en la expresión del enojo hace que uno no cuente con la capacidad de graduarla en su justa medida, pues esto se alcanza a través de la ejercitación repetida. Por lo tanto, uno vive frecuentemente la ira en términos de

«todo o nada» («O me callo o pierdo el control sobre mí mismo»).

Es interesante tomar como ejemplo de esto lo que ocurre con los lobos y los pájaros. El que los lobos sean animales muy combativos permitió que a lo largo del tiempo pudieran ritual izar la descarga y el castigo, y lograran rescatar lo esencial del combate entre ellos, que es dirimir quién va a quedarse con el territorio. Por esta razón, cuando en el transcurso de una pelea, el que está perdiendo ofrece su cuello al rival, se genera en el vencedor un reflejo que lo aparta de su contendiente, le hace buscar el lugar más alto de la región y se instala allí. Mientras hace eso, el otro se marcha. Han resuelto el problema de la distribución del territorio con el menor daño posible de los antagonistas. Éste es un claro ejemplo de enojo que resuelve.

Los pájaros, que no tienen la experiencia habitual de lucha porque apelan al vuelo como respuesta al peligro, no cuentan con el recurso del enojo ritualizado y calibrado. Por lo tanto, cuando combaten en una jaula, las luchas sólo terminan con la muerte de uno o ambos antagonistas.

La graduación de la reacción es una conquista evolutiva que es, a su vez, producto de la ejercitación.

Cuando se ha aprendido a discriminar el componente de «carga» que existe en el enojo y la consiguiente necesidad de descarga, se llega a comprender que una cosa es la acción de pura descarga y otra, muy distinta, el ataque al prójimo. La descarga es una acción independiente de la presencia física del otro y su función es, como hemos dicho, disminuir la tensión adrenalínica acumulada.

Algunas personas se descargan mejor a través de los brazos, otras a través de las piernas, otras prefieren un movimiento corporal general, y por último existe también quie-

nes se descargan mejor utilizando la voz. Cada una de ellas puede utilizar lo que más se adecua a su modalidad, ya sea golpear almohadones, patear un balón, caminar, bailar o sencillamente gritar.

Estamos habituados a reconocer la importancia del cuarto de baño en una casa. Está diseñado para evacuar los residuos del metabolismo sin que ello produzca trastornos. Con el tiempo ¡remos reconociendo también la importancia de disponer de un lugar, de una habitación equipada para facilitar la descarga de otro residuo, en este caso emocional, que es la intensidad del enojo. Allí se podrá gritar, golpear, hacer todo lo que uno necesite para descargarse y volver así en mejores condiciones para intentar resolver el problema que ha provocado que uno se enoje. Será «la habitación de la descarga del enojo».

Otro elemento que ayuda a la descarga es el factor tiempo. En la medida en que el tiempo transcurre y la adrenalina va disminuyendo en el torrente sanguíneo, «las aguas comienzan a calmarse».

De esta cualidad frecuentemente estabilizadora del tiempo surge el consejo popular: «Cuenta hasta diez antes de responder», o la también habitual y recomendable propuesta: «Mejor conversemos mañana acerca de esto porque hoy estoy muy "cargado".»

La descarga se convierte en algo destructivo cuando queda adherida al deseo de hacer sufrir y castigar al otro por lo que hizo. La descarga pone la intensidad, el deseo de castigar pone el propósito, y la suma de las dos produce la combinación más dañina del enojo.

En relación con este componente de la descarga, vale la pena resaltar tres observaciones finales: *a)* la facilidad, rapidez e intensidad con que se produce la carga del enojo varía

mucho de una persona a otra; algunas personas se «cargan» rápidamente ante cualquier frustración, son las que llamamos personas «coléricas», quienes más necesitan arbitrar las formas de una descarga adecuada; *b)* lo que hace daño del enojo es la acción destructiva sobre el otro o sobre uno mismo, no la descarga en sí, y *c)* cuando la descarga no se realiza adecuadamente y la carga adrenalínica se acumula, se convierte en tensiones musculares crónicas y en trastornos cardiovasculares.

El segundo componente es hacerle saber al otro el impacto que su acción ha producido en nosotros o, lo que es lo mismo, qué sentimos a causa de lo que hizo. Si volvemos al ejemplo de la cita con mi amigo, le diré: «Estás retrasándote una hora. Me siento irritado, molesto, decepcionado, harto de esperar», etc. Éstas podrían ser las palabras, pero la expresión global de lo que siento también estará en mi tono de voz, en mis gestos, en mi mirada, etc. Como se puede observar, en este caso no hay ningún enjuiciamiento, descalificación ni conclusión acerca del otro ni del porqué de su conducta. Meramente la nombro sin enjuiciarla y transmito mi reacción ante ella.

La valiosísima significación instrumental de este componente de la expresión del enojo tiene dos pilares: *a)* en el acto de nombrar y expresar lo que sentimos, realizamos un importante movimiento de descarga, no tanto en el sentido químico que describimos antes, sino más bien emocional, y además nos afirmamos, nos fortalecemos y nos integramos al asumir lo que sentimos; y *b)* para que se produzca una modificación en la conducta del otro es necesario que éste conozca, del modo más completo posible, el efecto que su acción produce en nosotros.

Esta fase está también interferida por las creencias que

afirman que reconocer el impacto que nos produce lo que el otro hace es señal de debilidad. El ejemplo que mejor ilustra esta actitud se presenta cuando alguien dice: «No voy a darle el gusto de decirle cómo me ha afectado lo que ha hecho.»

La inhibición en la expresión de una o de las dos fases que estamos describiendo contribuye a que la manifestación del enojo tome uno de los canales más disfuncionales de su espectro: el intento de suprimir al mínimo la propia reacción y producir sobre el otro el máximo castigo. (Volveremos sobre esto más adelante.)

El tercer componente necesario en la expresión del enojo para que éste cumpla adecuadamente su función resolutiva es **la formulación de una propuesta para reparar lo reparable en esa situación y la construcción de un proyecto que asegure, en lo posible, que ese problema no se repita.** Volviendo al ejemplo anterior, puedo decirle a mi amigo, por ejemplo: «Mira, ahora no puedo hablar del tema por el que te he citado, porque sigo muy molesto. Caminemos un poco, así me descargo, y luego podré hablar mejor. Quiero que sepas que cuando concertó una cita me irrita mucho esperar, de modo que quisiera que veamos el modo de que esto no vuelva a repetirse.»

En el presente de esa situación, la reparación posible se produce proponiendo un paseo, que es lo que más me descarga, en lugar de quedarme sentado en el bar, tenso y con todo mi malestar. Y para el futuro, proponiendo y logrando efectivamente diseñar una manera que garantice que esa espera de una hora no se volverá a repetir.

Recapitulando entonces los tres componentes:

a) Realizo la catarsis necesaria para descargar mi sistema.

b) Le doy a conocer, clara y abiertamente, lo que siento,

para que él conozca el efecto que produce en mí lo que él ha hecho.

c) Incluyo una propuesta para reparar la situación presente para tratar de evitar que se repita en el futuro.

Para comprender mejor la significación de esta secuencia es útil recordar que el enojo no es un fin en sí mismo, sino, en última instancia, un medio para resolver un problema.

El enojo se convierte en un fin en sí mismo cuando nos olvidamos, nos desconectamos del tema que ha provocado nuestro enojo y parece que sólo queremos herir a quien nos ha irritado.

Esto nos introduce en **el cuarto componente** de la expresión del enojo, que es **el deseo de castigar al otro por lo que hizo.** Aquí el centro está puesto en hacer sufrir al otro. Lo hacemos a través de insultos, enjuiciamientos y descalificaciones. Y en sus formas extremas a través del castigo físico. Cuando mi amigo llega tarde, le digo: «Eres un egoísta, un irresponsable, un desconsiderado, contigo no se puede pactar nada, es imposible confiar en ti... Lo que pensaba hacer contigo no voy a hacerlo, de modo que me voy. Adiós.» Esto puedo decirlo incluso con un tono de voz relativamente tranquilo, de manera que la descarga en sí de mi estado es mínima y simultáneamente el efecto sobre el otro es máximo.

Aquellas personas que están habituadas a expresar su enojo de esta manera creen verdaderamente que expresar enojo es eso: descalificar, reprochar y castigar.

Si estamos atentos a las discusiones diarias veremos que en la mayor parte de ellas ésta es la modalidad que predomina: «¡No digas tonterías!; ¡Eres un resentido!; ¡Eso es una estupidez!; ¡Eres un hijo de p...!; ¡Eres un amargado!; ¡No

sirves para nada!; ¡Eres un pelmazo!; ¡Eres una histérica!», etc.

Todas estas expresiones, más la larga lista de frases equivalentes que cada uno podrá recordar, tienen en común el hecho de utilizar las palabras para atacar al otro, en ese sentido son verdaderas «trompadas verbales». Estas «trompadas» consisten en emitir un juicio descalificatorio acerca de lo que el otro «es». Es decir, agraviar e insultar.

Y, lo repetimos una vez más, muchas personas están sinceramente convencidas de que enojarse y discutir es hacer eso: herir con las palabras.

Cuando se les revela otra alternativa muestran una verdadera sorpresa al enterarse de una modalidad que no estaba presente en su forma habitual de vivir y expresar su ira. Esta evidencia clínica pone de manifiesto hasta qué punto el tema de la ira es también un importante aprendizaje que, como miembros de la especie humana y protagonistas de esta cultura, necesitamos realizar.

La misma modalidad descalificadora y castigadora la encontramos cuando al oír algo que nos enoja «damos un portazo» y nos vamos. Aquí intervienen acciones en lugar de palabras, pero la esencia es la misma. Esta actitud también es muy frecuente, y existen personas que se reconocen a sí mismas como expertas en «poner el dedo en la llaga», es decir, producir con la mínima descarga, el máximo daño.

Una paciente, Elena, me contaba: «Mi marido no me consultó acerca de cómo quería yo que se hicieran los arreglos en la casa, y aunque eso me irritó mucho, no pude decirle nada. Cuando me preguntó a qué hora iba a estar yo para que recibiese al albañil, le dije que esa semana iba a estar muy ocupada y no me encontraría en casa. Él tuvo que

quedarse para recibirlo, con las consiguientes dificultades para su propio trabajo, de lo que me alegré muchísimo.»

En la medida en que Elena no disponía de los recursos emocionales para expresarle a su marido que le disgustaba el que no la hubiese consultado, y proponerle que la incluyera para emitir su opinión, no tuvo más remedio que desembocar en la situación en que expresaba su enojo a través de acciones que dañaran a su marido.

Esta actitud está relacionada con ese conjunto de respuestas que intentan que el otro sienta lo que nosotros hasta ese momento sentimos («Si sufrí 10, que él también sufra 10»), y multiplicado incluso («Si sufrí 10, que él sufra 50»).

El régimen de multiplicación depende de cada uno, y ése es el sistema que «va fabricando la bomba atómica». El que dependa de cada uno significa que no sólo está relacionado con lo que el otro hizo sino también con todas las veces en que nos sentimos heridos, con el dolor que nos produjo y con las conclusiones que sacamos sobre el motivo por el que ocurrió. («Esto me sucedió porque todo el mundo intenta sacar provecho, a nadie le importa nada de mí, la vida es una guerra sin cuartel, por lo tanto no me importará nada de nadie, yo atacaré el primero y los destruiré», etc.)

Esta carga de dolor, enojo y escepticismo acumulado es lo que determina el cuántum de la multiplicación.

La llamada Ley del Talión, «ojo por ojo, diente por diente», fue precisamente un intento de limitar y organizar el régimen de multiplicación de la ira desbordada.

La actitud que estamos describiendo es también el sustrato psicológico de los actos de venganza. La venganza es, en esencia, eso: hacer algo para que el otro padezca lo mismo que nos hizo padecer.

A partir de estos hechos, la actitud de «lo que más me

descarga es que el otro sufra», se revela como una extraordinaria distorsión en la elaboración del enojo. Además, como a su vez el otro va a reaccionar ante nuestra acción, que lo ha hecho sufrir, si él tiene el mismo mecanismo de causarnos sufrimiento por lo que le hicimos, juntos ponemos en marcha una interacción que agrava el problema y multiplica el daño. Ésa es «la bomba atómica». Así es cómo se fabrican peleas que culminan en actos de violencia de una magnitud tal que resultan, a los ojos de un observador, altamente desproporcionadas en relación con el motivo que las generó. Son esas típicas discusiones que comienzan con un tema menor y terminan en peleas y distanciamiento, y muchas veces preguntándonos cómo empezó la discusión.

Éstos son los ejemplos prototípicos de las situaciones en las que el enojo, en lugar de resolver un problema, lo agrava y multiplica.

Marco Aurelio dijo, en el siglo II de nuestra era: «¡Cuánto más penosas son las consecuencias del enojo que las causas que lo produjeron!» Y hoy, dieciocho siglos después, su frase conserva, lamentablemente, toda su vigencia. Desde la perspectiva que brinda este análisis detallado podemos comprobar que las consecuencias penosas que tan bien observaba Marco Aurelio no son inherentes al enojo en sí, sino a esta forma particular de sentirlo y procesarlo.

A modo de resumen podemos destacar que estas cuatro categorías abarcan todas las formas de expresión del enojo, es decir, siempre estaremos expresando alguno de estos cuatro componentes.

En cualquier respuesta de ira podremos encontrar una, varias o todas estas facetas.

Resulta muy útil descubrir cuáles están presentes en el modo de enojarse de cada uno. Volveremos sobre este pun-

to en «La indagación personal», pero por ahora recordemos que las tres primeras son funcionales en tanto contribuyen a la resolución del problema, y que la que describimos en último término es la más disfuncional del espectro.

Autoafirmación y enojo

La autoafirmación es un término clave para comprender mejor la función resolutiva del enojo.

¿Y qué es autoafirmarse? Es, como su nombre lo indica, afirmarse a sí mismo. Es expresar con claridad la propia necesidad o punto de vista. Poder hacerlo no es sinónimo de salud psicológica, pues esta función se puede ejercer de un modo maduro o inmaduro. Pensemos, por ejemplo, en un vínculo de pareja: la autoafirmación es inmadura cuando la expresamos de forma invasiva y desconsiderada, es decir, cuando presentamos nuestra necesidad sin tener en cuenta a quien nos escucha. «¡Yo quiero esto, y no estoy dispuesto a dar el brazo a torcer!» Esta modalidad se acerca más al mero egocentrismo despótico. Es, en cambio, madura, cuando no sólo presentamos nuestra necesidad claramente sino que, además, lo hacemos de un modo que contempla las posibilidades de recepción del destinatario y asumimos luego una actitud receptiva para escuchar la respuesta.

Resumiendo, la autoafirmación inmadura pretende imponer, en tanto que la madura tiende a proponer.

La autoafirmación, como se puede observar en esta descripción, está más allá del enojo; es una función básica para realizar cualquier intercambio y, sin embargo, no todos contamos con esta capacidad, aun en las sencillas acciones de la convivencia diaria.

En la situación de enojo la capacidad de autoafirmación queda sometida a su mayor desafío, a su momento más arduo. Si uno no cuenta con ella para las situaciones habituales, más difícil le resultará apelar a ella durante el enojo.

Cuando uno ha aprendido a hacerlo, ese excedente de energía que es el enojo se encauza fortaleciendo la autoafirmación, y la autoafirmación alcanza su plenitud funcional cuando apunta a la resolución del problema que produjo el enojo.

Rara comprender mejor esto, volvamos al ejemplo de Elena: ella se enojó con su marido porque *no* la consultó acerca de los arreglos en su casa y expresó su ira obstruyendo la ejecución para perjudicar a su esposo.

De acuerdo con esta propuesta ella hubiera podido expresar: «Tú has decidido los arreglos sin consultarme, eso hace que me enoje, porque la casa es de los dos y los dos vivimos en ella, y lo que yo necesito es que me consultes. Te propongo que discutamos ese proyecto, que nos pongamos de acuerdo en lo que vamos a hacer y luego llamemos a los albañiles.»

Esto es autoafirmarse con claridad, firmeza y respeto.

Es así en la medida en que Elena nombra, sin descalificar, lo que su marido hizo y a ella le molestó, dice por qué le molestó y propone con claridad lo que necesita que ocurra para que su enojo cese.

Lo que ella hizo, en cambio, fue quedar enredada en la pelea con su marido: se enfadó con él porque no la consultó, no se lo dijo y luego obstruyó la ejecución para dañarlo.

Se «olvidó» del tema central —no ser consultada— y por lo tanto no hizo nada para resolverlo, y desplazó el eje hacia la venganza sobre su marido.

Dejó de tener un problema con su marido y su marido

pasó a ser su adversario en una batalla que se dirimía para ver quién quedaba más perjudicado.

Cuando el enojo toma ese camino, todos pierden.

Este ejemplo puede resultar muy elemental, pero la experiencia clínica muestra que la parte de las discusiones cotidianas que no se resuelven y van deteriorando la relación son el resultado de no saber cómo expresar un desacuerdo sin agraviar y cómo presentar claramente la propuesta que intenta resolverlo.

Incluiremos a continuación las respuestas a una serie de preguntas formuladas en seminarios sobre el enojo que completan el desarrollo de este tema.

¿Enojo, ira y odio son lo mismo?

Los tres términos aluden a la misma emoción en diferentes grados de intensidad. El enojo suele asociarse al grado menos intenso. La ira, en esta escala, representa una forma intermedia, y el odio, la forma más intensa y destructiva. Cuando uno comprende que no son emociones distintas sino diferentes grados de lo mismo, que los límites son difusos y que se puede pasar de un estado al otro fácilmente, uno va centrando su atención en la emoción en sí y en su proceso de resolución, y los nombres dejan de tener tanta importancia.

¿Qué relación existe entre enojo y resentimiento?

Si bien el resentimiento merece un análisis específico y detallado, por ahora digamos, de forma resumida, que el resentimiento es enojo enfriado y «cronificado», producto de un enojo que nos desorganizó y que, por lo tanto, no pudimos expresar ni resolver en el momento en que lo vivimos.

¿Qué relación existe entre miedo y enojo?

Las dos emociones tienen en común el señalar la presencia de algo que es vivido como amenazador, tanto para la propia identidad como para algún deseo particular. Se activará el predominio del miedo o del enojo según la relación de proporción que exista entre la magnitud de la amenaza y los recursos con que se cuente para resolverla. Para utilizar una metáfora sencilla: si es un mosquito que zumba persistentemente y nos molesta mucho, reaccionaremos con enojo. Si, en cambio, es un león suelto *con* el que nos cruzamos por la calle, nuestra respuesta será el miedo.

Cuando me enojo, insulto, me descontrolo y creo que para hacer lo que tú propones hay que ser la Madre Teresa de Calcuta...

Cuando uno no ha aprendido a autoafirmarse bien se descarga a través del insulto y el escándalo, y le parece que no hacerlo de ese modo es propio de seres que poseen una santidad especial, pero si observamos bien veremos que no es así, que todo eso que tú haces, a la larga no resuelve

nada, y por lo tanto la frustración, el esfuerzo y la impotencia se multiplican y el malestar se hace crónico.

En el aprender a enojarse bien no hay ninguna *renuncia* significativa. No es una cuestión de santidad sino de desarrollar la capacidad de resolver problemas, y al hacerlo todos se benefician.

¿Enojarse equivale a pelearse?

Ése es un gran malentendido que es necesario aclarar. Enojarse y pelearse no es lo mismo. Pelear es entrar en batalla, y eso implica dos que combaten entre sí, cada uno con el deseo de vencer. En ese clima emocional frecuentemente se agravian, se insultan, se hieren. Todo lo cual deja, casi siempre, el mismo residuo: heridas, resentimiento y culpa.

El enojo, en esencia, no es necesariamente pelea. Es un intenso desacuerdo que en la mayor parte de los casos implica un problema a resolver. Y damos un primer paso hacia su posible resolución cuando describimos —sin enjuiciar— aquello con lo que estamos en desacuerdo, cómo nos ha afectado eso, y nos autoafirmamos con claridad y firmeza comunicando qué es lo que necesitamos y proponemos para resolver la situación que nos causa enojo.

Durante el enojo el clima emocional de la situación es, por supuesto, tenso e intenso, pero se trata de un estado transitorio que no deja el residuo del resentimiento por los agravios. Por el contrario, un buen enojo en una pareja o entre amigos, que ha conseguido resolverse, enriquece y templa la relación.

También es cierto que hay algunas situaciones en las que efectivamente existe una pelea: alguien se arroja sobre mí

para golpearme y robarme. En ese caso mi enojo se expresa como pelea, porque ésa es la índole de la situación. Éste es un ejemplo extremo, y también existirán otros episodios que responden a la misma modalidad en las que enojo y pelea se hacen una y la misma cosa, pero es importante recordar una vez más que, de la totalidad de los enojos que vivimos en la vida diaria, sólo una ínfima parte responden a ese principio. Sin embargo, la actitud de combate que sí tiene sentido en aquellas situaciones acotadas y específicas, la extendemos a todos los enojos.

Un buen ejemplo para mostrar esa distorsión es el relato de Elena: tenía un problema con su marido en relación con su necesidad de ser consultada sobre la clase de arreglo que se haría en su casa, y que él no había contemplado. Ese problema que tenían entre los dos se convirtió en una pelea de uno contra el otro.

Este deslizamiento suele ser muy rápido, y casi sin darse cuenta uno se desplaza, una y otra vez, del enojo a la batalla personal.

Para quienes padecen esta tendencia distorsionadora resulta muy útil, en el momento mismo de comenzar una discusión, tratar de responder a un par de preguntas. La primera es: ¿Qué tendría que ocurrir aquí para que mi enojo pudiera cesar lo antes posible? La segunda está muy relacionada con la primera y es, en realidad, otra faceta de lo mismo. Consiste en preguntarse: «Y esto, ¿cómo se arregla?»

Estas preguntas son como llaves que abren una nueva actitud mental. Algunas personas utilizan las dos. Otras se sienten más en sintonía con alguna de ellas. Lo importante es que comprendamos en qué consiste su utilidad: la mente, que ya se estaba preparando para una nueva batalla, al conectarse con estas preguntas vuelve a recordar que existe un

problema, que es necesario caracterizarlo con precisión, y que el propósito prioritario es descubrir cuál es el modo de resolverlo.

También es útil recordar que el enojo, en su esencia misma, está diseñado para ser transitorio, y que por lo tanto cumple su función adecuadamente cuando arbitra los medios para iniciar el camino de su propia cesación.

Otra faceta de este tema podemos encontrarla en las muy frecuentes frases: *«Me he peleado con mi novio» (o con mi novia),* o: *«Nos peleamos»,* como una forma de decir: *«Nos separamos.»* Para esas personas separarse y pelearse son sinónimos, y así expresan, a través del lenguaje, una forma más de esta profunda y extendida confusión.

Cuando me enojo no quiero proponer sino exigir...

La «propuesta», en sentido genérico, tiene, efectivamente, múltiples matices que es necesario discriminar: pedir, sugerir, invitar, proponer, demandar, reclamar, exigir y, por último, imponer y ordenar.

La diferencia entre cada una de ellas depende del grado de legitimidad que le demos al «no» como respuesta. Cuando pedimos, sugerimos, invitamos o proponemos estamos admitiendo al «sí» y al «no» como respuestas igualmente legítimas. Cuando demandamos, reclamamos, exigimos o finalmente, imponemos u ordenamos, estamos disminuyendo progresivamente hasta la cesación la legitimidad del «no». Esto significa que si en ese contexto la respuesta es «no», está implícito que lo que sigue es la confrontación de una oposición.

La diferente calidad de cada forma de comunicación está dada no sólo en aquello que se dice, sino también en cómo se dice. El tono con que algo se dice es lo que muchas veces define si se trata de una propuesta, una demanda o una orden.

Cada situación de enojo, según el contexto en que se da, requiere alguna forma específica de este abanico de posibilidades.

Existen situaciones en las que la orden es pertinente y necesaria. Por ejemplo, soy el jefe de una sección, le encargo una tarea a un empleado para que la realice en las próximas horas, y al culminar ese tiempo me informa de que no la hizo. Me enojo con él y le ordeno que la haga de inmediato.

En general la orden es pertinente en el marco de las relaciones jerárquicas y vinculadas a tareas previamente convenidas. El problema surge cuando la actitud de dar órdenes se extiende a otros ámbitos no regidos por esas mismas leyes, lo que ocurre muy a menudo.

Por ejemplo, entre pares la orden no tiene lugar, como así tampoco en los conflictos del universo emocional: no podemos ordenarle a alguien que nos quiera, o que nos admire o que nos crea, o que se divierta con nosotros, etc.

Las transformaciones psicológicas sólo se producen por autoconvencimiento.

Si para que cese nuestro enojo con alguien necesitamos que se produzca un cambio en su actitud o en su sentimiento, nuestra única posibilidad es transmitírselo y dialogar todo el tiempo necesario hasta que ese alguien se sienta de acuerdo con la propuesta. Y ese diálogo sólo puede darse cuando está muy claro para ambas partes que el «sí» y el «no» son respuestas igualmente legítimas, más allá de que una pueda gustarnos mucho más que la otra.

Yo le tengo miedo al enojo del otro. ¿A qué se debe?

En ello intervienen varios factores. Nombraremos los más significativos: si vivimos el enojo como algo masivo, sin gradaciones, tipo «cero» o «cien», el enojo posible del otro será para nosotros, siempre «cien». Si, además, no hemos aprendido a autoafirmamos de un modo maduro, sabemos que estamos expuestos a quedar paralizados o a estallar en ira, y que nos embarcaremos en una pelea descomunal —entre «cien» y «cien»— que terminará por destruir el vínculo.

Cualquiera de estas derivaciones inspira miedo porque no es resolutiva, y ésa es una parte importante en lo que subyace en miedo al enojo del otro.

Muchas personas dicen: «No he dicho tal cosa por miedo a que se enojara.» Esas personas imaginan el enojo del otro como el fin de todo, algo que debe evitarse a toda costa y que, cuando ocurre, es una catástrofe sobre la cual nada se puede hacer.

Lo que cura ese miedo es saber que «la película» no acaba con el enojo del otro, que si hemos aprendido a autoafirmamos respetuosamente, luego de escuchar la ira del otro podemos seguir presentando nuestro punto de vista de tantas maneras como sea necesario. Que, por nuestra parte, no vamos a agravar el enojo existente, y que, si bien el tramo del enojo es tenso e intenso, de ahí también se puede volver, y cuando se resuelve el problema se retorna enriquecido. Por lo tanto, el enojo del otro no es el punto final de la discusión ni del vínculo, sino sencillamente un momento más de esa relación.

A veces estoy muy enojado y no quiero ver más a la persona que provocó mi enojo. ¿Es eso un error?

Existen situaciones en las que lo que ocurrió es de tal significación que hace que efectivamente uno no quiera ver más a esa persona, sucesos que ponen en evidencia en el otro rasgos que son incompatibles con nuestra noción de la amistad, la pareja o lo que sea. Esa decisión es parte de nuestra libertad de elegir nuestras relaciones y adquiere toda su significación cuando sabemos que no reaccionamos así ante cualquier enojo. Es necesario aclarar esto porque hay personas que, al no saber cómo enfrentarse a las situaciones de enojo, suelen cortar la relación como forma habitual de reacción. Se trata de la «modalidad quirúrgica» de resolución de conflictos, y eso ya es distinto. El problema de esta precaria actitud es que se dejan por el camino muchos vínculos potencial mente valiosos, y quien reacciona así vive con la inquietante sensación profunda de que no cuenta con la capacidad de conservar lo que valora.

Yo me ofendo fácilmente y me cierro; ¿tiene que ver con esto?

Sí. Uno se ofende cuando se siente herido por algo que el otro hizo y se apoya en la idea de que el otro «¡no tendría que haber hecho eso!». Entonces se cierra y se retira. Uno no puede decirle que se siente herido porque generalmente ello implica mostrar un aspecto propio especialmente sensible o vulnerable que cuesta reconocer. De ese nudo interior surge la ofensa y el corte.

Cuando uno comienza a legitimar interiormente el propio aspecto vulnerable se le hace más sencillo reconocerlo ante el otro y comunicar la herida que ha experimentado. Al abrir ese estado se hace más fácil aceptar que el otro hizo lo que hizo, uno no se centra tanto en que «¡no tendría que haberlo hecho!» y orienta su energía en la dirección de: «Dado que hizo lo que hizo, veamos cómo se resuelve.»

A partir de allí ha logrado salir de la cápsula «encerradora» y cronificadora de la ofensa y ha ingresado en la tarea de resolver un desacuerdo más, que produce enojo.

Yo no puedo enojarme con la gente que quiero, *y* eso me trae problemas...

Cuando uno cree que enojarse es pelearse y comenzar una escalada hacia la destrucción del vínculo, no tiene más remedio que «cerrar los ojos y dejar pasar», aunque después le traiga problemas. A esta confusión se agregan algunas creencias muy generalizadas, que dicen: «Si quieres a alguien no puedes estar en desacuerdo con él», o «Si expresas el enojo, el afecto se perderá».

Lo que tienen en común estas creencias es que suponen que el afecto y el enojo se excluyen recíprocamente: o uno o el otro. Y, en realidad, es exactamente al revés: una de las actitudes que más ayuda a que el enojo conduzca a un camino resolutivo es poder sentir y expresar el enojo con afecto. Quizá parezca una contradicción insalvable en sí misma, Pero no es así. Es, simplemente, recordar (cuando ésa es la situación) que con quien estamos enojados es alguien a quien queremos, ya sea nuestra mujer, nuestro amigo, nuestro vecino, etc.

El enojo es la figura que está en primer plano; el afecto es el trasfondo que completa el cuadro. La intensidad inicial del enojo suele borrar, transitoriamente, la percepción del afecto. Es por ello por lo que es bueno darse tiempo para tener *un* registro más equilibrado del conjunto.

Cuando se comprenden todos los matices de esta situación, lo que parecía un inconveniente se convierte en facilitador. Del «Yo no puedo enojarme con la gente a la que quiero», se pasa al «Porque sé que la quiero es que me resulta más fácil expresarle mi enojo cuando lo siento».

Yo quiero que el otro se sienta culpable por lo que hizo...

Es una reacción muy corriente. El otro me ha dicho algo que me duele y me enoja, yo doy veladas señales de dolor y me alejo.

Si uno examina con detenimiento esta actitud verá que, en el fondo, se trata de una exageración distorsionada de la legítima necesidad de hacerle saber al otro el impacto que nos ha producido lo que hizo. La pregunta que surge ante esto es: «¿Por qué no se lo puede decir directamente?» Trataremos de ahondar en ello.

«¡No tendría que haber hecho esto!», o «¡Tendría que haber hecho tal cosa!» implican priorizar lo que uno imagina acerca de cómo debería ser el otro y a qué modelo debería ajustarse. Por supuesto que uno se frustra y sufre mucho cada vez que el otro no se ajusta a ese modelo y trata de que él también sufra sintiéndose culpable por lo que hizo. De ese modo uno intenta, además, que cambie su comporta-

miento sin necesidad de decírselo de modo explícito y directo.

En la medida en que uno va creciendo y es genuinamente autónomo va desarrollando otra visión y otra actitud. Puesta en palabras sería: el otro es el otro y en última instancia está más allá de todo modelo que yo tenga acerca de él. Por lo tanto, le reconozco el derecho de actuar como actúa. Eso no significa que quede sometido e inerme ante él. Si estoy en desacuerdo con lo que hace se lo expresaré con toda claridad y firmeza y haré las propuestas o demandas que crea necesarias. Pero también sé que allí termina mi jurisdicción. Él puede decir que sí o que no, y admito esas dos posibilidades. En función de su respuesta veré qué es lo que hago.

Estar en condiciones psicológicas de admitir el sí o el no del otro es la nota clave que permite pasar de la manipulación subrepticia para crear culpa al desacuerdo abierto.

Yo expreso bien mi enojo y el otro me contesta mal y sigue haciendo lo que quiere...

Expresar bien el enojo no garantiza que el otro vaya a cambiar de acuerdo con nuestro deseo. Sólo asegura que uno «no echa más leña al fuego» y que está creando las condiciones más propicias para que el desacuerdo se resuelva. A menudo el cambio de actitud de uno se va propagando al otro, que capta esa nueva atmósfera emocional y aprende otra forma, más respetuosa y resolutiva, de expresar el enojo. Pero también es probable que no ocurra así y perdure en el otro su manera habitual y destructiva de enojarse. En ese caso lo que uno sí tiene es la certeza de que ha actuado de

la forma adecuada y que las cosas están como están. A partir de allí resulta más sencillo tomar la decisión que corresponda a ese momento.

Cuando me enojo me desorganizo / ¿podrías hablar de eso?

Dijimos que cuando el deseo encuentra un obstáculo que amenaza su realización, recibe un remanente de energía —el enojo— que está destinada precisamente a fortalecer las posibilidades de realización de dicho deseo. Para que el enojo actúe fortaleciendo, la persona necesita contar *con* recursos que puedan implementar dicho remanente. Si esos canales no existen, la sobrecarga desorganiza en lugar de fortalecer, y el modo en que lo vivimos es de confusión y desesperación. Se trata de la desesperación de la impotencia.

Éste es, en realidad, un factor fundamental en la producción de enojo destructivo. «Cuando me desorganizo y no se qué hacer termino rompiendo lo que tengo cerca...» Esto permite comprobar una vez más que uno produce fuera la réplica del estado que siente dentro. Por esta razón, una persona muy enojada y desorganizada es altamente peligrosa.

Ayudar a una persona a utilizar bien su enojo es enseñarle nuevos recursos que le permitan encauzar este remanente de energía hacia la solución del problema que hace que se sienta enojado.

Mi problema es que con quien más me enojo es conmigo mismo

Tradicional mente se le ha dado mucha importancia a detectar quién era la persona del mundo externo que estaba involucrada en el enojo hacia uno mismo. Incluso los terapeutas hemos destinado mucha energía en tratar de descubrir quién era esa persona y reorientar el enojo en esa dirección. La formulación típica era: «El enojo que siente hacia usted es la interiorización del enojo que siente hacia su padre (madre, jefe, hermano, etc.).»

<u>En la medida en que vamos conociendo mejor la reacción de enojo las prioridades cambian por completo y se produce un cambio radical en la manera de abordar este problema</u>.

<u>Ya no importa tanto con quién estoy enojado sino cómo me he enojado</u>.

Si he aprendido a enojarme, es decir, si he aprendido a utilizar la energía del enojo para resolver el desacuerdo que me lo provoca, entonces no importa dónde está, ni quién es el que hace que me enoje, lo que importa es que efectivamente implemente la función resolutiva del enojo.

Y si aún no he aprendido a enojarme bien, la tarea prioritaria es aprender a hacerlo.

Si usted siente que su enojo es contra usted mismo, la primera propuesta que le hago es que observe cuál es específicamente la parte suya que lo enoja. El término «yo mismo» es muy amplio y poco diferenciado. Uno nunca se enoja con uno mismo sino con algún aspecto, más o menos abarcador, de uno mismo. Es necesario saber qué aspecto es (si se trata de un aspecto inseguro o miedoso, etc.) para poder iniciar la tarea de resolución.

Una vez que el aspecto ha sido identificado, el proceso es igual que el que se da con una persona del mundo externo, con la salvedad de que cuando es un aspecto nuestro (por ejemplo el inseguro) el que nos enoja, todos los protagonistas son interiores. Tanto el aspecto inseguro como quien se enoja con él. Esto significa que ambos están bajo la órbita de nuestra jurisdicción, y por lo tanto lo que se aprenda en el despliegue de ese enojo para hacerlo más resolutivo llega a ambos antagonistas por igual.

Si en una sesión estoy desplegando mi enojo con mi mujer, yo puedo hacer todos los aprendizajes necesarios para optimizar mi enojo, pero eso no significa que ella también lo esté haciendo y que su modo de enojarse conmigo cambie de inmediato. De modo que los cambios en ese vínculo se realizarán a partir de un polo y de la propagación que pueda hacerse desde allí, reconociendo la propia vida del otro polo, con sus leyes y sus tiempos.

Cuando ambos antagonistas son interiores no existe ese destiempo y el aprendizaje es más simultáneo. Por esta razón el desacuerdo interior es el vínculo preferencial para aprender a transformar el enojo que destruye en enojo que resuelve.

INDAGACIÓN PERSONAL

Le propongo ahora al lector que para aprovechar mejor esta lectura trate de evocar alguna escena reciente y significativa en la que sintió intenso enojo. Trate de recordar quiénes eran los protagonistas, cuál era el tema que motivó el enojo, y especialmente cuál fue su reacción. Es decir, de qué modo expresó su enojo. Utilizando el parámetro de los cuatro compo-

nentes, le propongo que observe cuáles estuvieron presentes. a) si hubo reacción de descarga, *b)* si dio a conocer lo que sentía ante lo que le hicieron, *c)* si formuló alguna propuesta para resolver la situación, y *d)* si intentó castigar al otro por lo que le hizo.

La experiencia clínica muestra que en la expresión del enojo, la mayoría de las personas sólo ponen en juego las acciones por las que intentan castigar al otro, bien con insultos, reproches o descalificaciones. Sea cual fuere su caso en el ejemplo que ha evocado, trate de imaginar que vuelve a esa escena y observe cómo sería para usted expresar su enojo incluyendo los tres componentes funcionales de este análisis. Considérelo simplemente como un ensayo y observe cómo se siente al expresar su enojo de ese modo. Si le resulta satisfactorio, trate de extenderlo a otras escenas de enojo hasta que lo incorpore como algo habitual. Recuerde que si usted está introduciendo cambios en su manera de reaccionar, dichos cambios requerirán cierto tiempo para consolidarse. Durante la transición, en la medida en que usted haya captado cuál es la función esencial del enojo y cuál es el camino que mejor la cumple, desde esa comprensión podrá reconocer mejor sus errores habituales. Podrá reconocerlos como la manifestación de una cierta inercia y por lo tanto no necesitará actuarlos. Los contemplará como se observa a un vehículo que está lanzado a alta velocidad y que necesita su tiempo para girar.

Creo que la tarea vale la pena, porque cuando una persona ha aprendido a utilizar la energía del enojo para darle más determinación al intento de resolver el desacuerdo que enoja, y eso se logra con el mínimo daño de todos los protagonistas, en la vida de esa persona ha cesado la guerra inútil.

T R E S

LA CULPA QUE TORTURA Y LA CULPA QUE REPARA

Suele considerarse la culpa como una «emoción negativa», torturadora, que no deja vivir. Ésa es la forma disfuncional de la culpa, y es posible aprender a transformarla en un valiosísimo aliado que repara sin torturar.

Qué es la culpa

Cuando uno dice: «Me siento culpable», en realidad está nombrando una parte de su realidad psicológica, está identificándose con una mitad de lo que le está ocurriendo en ese momento. La otra mitad, que uno no suele percibir, es la *voz* interior culpadora, que es justamente la que hace que uno se sienta culpable.

Tomemos un ejemplo: «Me siento culpable por lo que hice y siento que no merezco ser feliz.» Este estado de ánimo implica inevitablemente que existe una voz interior que está diciendo: «Eres culpable por lo que has hecho y no mereces ser feliz.» Por lo tanto, «el culpable» (o «el culpado») y «el culpador» constituyen las dos caras de una misma moneda, conforman una unidad psicológica indisoluble de la cual el «sentirse culpable» es sólo una mitad. Cuando se reconoce la estructura global de esta vivencia se hace evidente que para comprender y resolver el sentimiento de culpa es necesario también conocer a fondo quién es el culpador.

El culpador

Las naciones se rigen por constituciones que ordenan las relaciones entre sus habitantes. En escala decreciente, algo similar ocurre con las provincias, municipios, asociaciones barriales, comunidades de vecinos, etc. Del mismo modo, cada individuo está regido por un conjunto de pautas que regulan su funcionamiento. Estas normas pueden ser distintas para cada uno y dependen, entre otras variables, del medio y la educación que se haya recibido; pero lo importante, en relación con este tema, es que siempre existe ese conjunto de normas, algunas de las cuales pueden ser conscientes y otras no.

Los Diez Mandamientos son un buen ejemplo de un conjunto de pautas morales muy extendidas en la cultura judeocristiana, pero también existen códigos más particulares y específicos, propios de cada grupo social, de cada lugar y cada época. En general, son los padres y educadores quienes tienen más influencia en la formación del particular conjunto de normas que el niño va incorporando durante su crecimiento. Es lo que Freud conceptualizó como «superyo».

Sea cual fuere el contenido del código moral de cada uno, el hecho es que existe, y que una vez que este código se ha incorporado, establece un sistema que garantiza su cumplimiento. Volviendo a la metáfora anterior: así como un país cuenta con la justicia y la policía para asegurar la vigencia de sus leyes, el código moral individual dispone de un sistema que trata de asegurar su cumplimiento. El culpador es el guardián del código, y cada vez que transgredimos alguna pauta de dicho código se activa una señal que informa que el código ha sido transgredido.

Esa señal es el sentimiento de culpa.

Culpa funcional y disfuncional

Ante esta descripción, la pregunta que surge es si dicha señal—tal como se expresa— ayuda a que se produzcan las correcciones necesarias para restablecer el equilibrio y, por lo tanto, hacer cesar el sentimiento de culpa, o meramente agrega más sufrimiento, agrava la culpa y no conduce a ninguna resolución.

Ésta es sin duda la pregunta clave que permitirá diferenciar el sentimiento de culpa funcional que ayuda a resolver un problema, de la culpa disfuncional que añade más sufrimiento al existente, es decir, que se convierte en un problema más.

Acerca de las normas

Para comprender mejor la diferencia entre culpa funcional y disfuncional es necesario profundizar en una noción que ya hemos presentado. Hemos hablado del culpador y de su función de «guardián del código». Vamos a referirnos ahora al código en sí. Los contenidos de ese código fueron incorporados en algún momento del pasado y rigen a la persona a partir de ese momento. En la medida en que estamos refiriéndonos a sucesos inscritos en el tiempo y por lo tanto a los cambios que en él se producen, se abren nuevos problemas: *a)* es necesario contar con un conjunto de normas, y *b)* dado que las normas son cambiantes, ¿qué mecanismos arbitra cada individuo para cambiar sus normas?

Un ejemplo de esto último: hace algunas décadas era frecuente en nuestra cultura que una mujer albergara, entre otros, el precepto de «No te irás de la casa de tus padres an-

tes de casarte». Actualmente, como todos sabemos, dicho precepto ha perdido su vigencia por completo.

También aquí podemos encontrar la semejanza con lo que ocurre en una república en relación con los caminos que arbitra para cambiar su Constitución.

En relación con este punto, la experiencia clínica muestra que en numerosas personas el culpador, en su función de guardián del código, no tiene en cuenta que el código que está custodiando puede cambiar.

Cuando así ocurre actúa dando por sentado que el código que él defiende es definitivo y está más allá de cualquier cuestionamiento.

En la circunstancia en que se ha producido una transgresión y se despliega el diálogo entre el culpador y el culpado, la frase más frecuente que suele oírse es: «Esta norma —sea cual fuere su contenido— tienes que acatarla porque así me lo han enseñado mis mayores. Tu función es cumplirla, no cuestionarla, ¡y esto no se discute más! Si no lo haces, tendrás todo mi rechazo, mi desprecio y mi castigo...!»

Esta característica del culpador es precisamente un componente fundamental de la culpa disfuncional.

Lo repetimos una vez más: el culpador cree que la norma que defiende es eterna y no le reconoce al culpado el derecho a estar en desacuerdo con ella y querer cambiarla. Sigamos con el ejemplo de la hija mujer que quiere vivir sola: *s[* dentro de ella la norma «No te irás de la casa de tus padres antes de casarte» quedó cristalizada, como consecuencia de las acusaciones surgidas de esa pauta interior que quiere perpetuarse sentirá con culpa sus deseos de mudarse.

Lo que acabamos de presentar es la relación entre el culpador y el culpado cuando ambos no coinciden en la aceptación del código establecido. En este caso es un código de

normas cristalizado, pero también existe la posibilidad de que el culpado no quiera aceptar determinada norma —no necesariamente arcaica y cristalizada— y que luego de un debate entre ambos comprenda que su aceptación es beneficiosa.

La tercera variante es lo que ocurre entre ellos cuando ambos sí coinciden en la aceptación de las normas que los rigen, y es lo que veremos a continuación.

Relación culpador-culpado

Cuando ambos coinciden en la norma, comienza a adquirir relevancia el modo en el que el culpador le informa al culpado de que la ha transgredido. Lo interesante de esta situación es que no existe una sola forma de informar, sino que, por el contrario, existen varias maneras de hacerlo. Vamos a ilustrar esta idea con un ejemplo. A fin de comprenderlo mejor es necesario aclarar previamente que he desarrollado un método clínico para intentar resolver el sentimiento de culpa. Consiste en una serie de pasos, de donde se han obtenido precisamente las respuestas que se citan en este capítulo. Al final del mismo se incluirá una versión adaptada de dicha propuesta para que el lector interesado pueda realizar su propia indagación personal.

Volviendo ahora al ejemplo concreto, digamos que existe la posibilidad de convocar, a través de consignas específicas, al culpador y al culpado, y de estimular al primero para que le diga al segundo de qué lo culpa y de observar cómo lo hace. Vamos a transcribir a continuación la experiencia de Corina, de treinta y nueve años, que estaba atravesando un proceso de separación matrimonial:

Culpador: «Yo te acuso de haber estado con Raúl mientras lo necesitaste y ahora quieres separarte aunque sabes que él te necesita. Tú sabes que él está sufriendo y se siente solo como un perro. Siento desprecio y odio hacia ti, y lo que te hago, y seguiré haciendo, es torturarte mentalmente para que sepas que eres mala, indigna, y no te dejaré que seas feliz con ningún otro hombre.»

Cuando se le propuso al culpador que informara al culpado acerca de cuál era la norma que había sido transgredida, le dijo: «La norma que has transgredido es la que dice que no se debe abandonar a quien te necesita.»

Una vez que el culpador se hubo expresado, se invitó a Corina a que tomara el lugar del aspecto culpado y observara qué sentía al escucharlo.

Culpado: «Lo que siento es un gran dolor que me asfixia y me oprime el corazón. Siento que me estoy muriendo. Si no dejas de torturarme me volveré loca. Ya no puedo distinguir qué es lo adecuado y qué es lo me corresponde, o no. Yo sé que no está bien abandonar a Raúl si él me necesita, pero siento que me estás pidiendo que me inmole, y no quiero eso. Haces que me sienta muy confusa y no sé qué hacer.»

La vivencia que tiene quien experimenta un tipo de culpa como el de Corina es de intenso sufrimiento crónico: tironeo interior, malestar, agobio, y la certeza de que seguirá sintiéndose mal no importa lo que haga. Prueba un camino en el que actúa como la voz culpadora le reclama, y entonces trata de continuar la convivencia con Raúl. Durante un tiempo la otra voz interior queda acallada y ella parece haber encontrado una sensación de bienestar y una salida satisfactoria para su conflicto. Pero lo que está acallado acumula malestar, y un buen día siente que ya no soporta que

su deseo de separación siga relegado y comienza a expresarlo y actuarlo. Y vuelve a ocurrir lo mismo: al principio, mientras toda ella queda tomada por esa decisión, se siente satisfecha e íntegra. Hasta que la voz culpadora, que había estado silenciada durante un tiempo, vuelve a hacerse sentir y nuevamente se instalan el dolor y el no saber qué hacer…

Y así la actitud pendular continúa, confundiéndola cada vez más, a ella misma y a quienes la rodean.

Éste es el tipo de culpa que la gran mayoría de las personas siente, aunque las anécdotas particulares sean, obviamente, distintas en cada caso. Esto es también lo que alimenta la creencia generalizada según la cual la culpa es, en su naturaleza misma, una agónica tortura sin remedio, como una verdadera maldición.

Vale la pena, pues, repetirlo una vez más: las características torturadoras no son inherentes a la culpa en sí, sino a su forma disfuncional, de la cual precisamente el caso de Corina es un ejemplo prototípico.

¿Y en qué consiste su disfuncionalidad? En que el modo que el culpador tiene de informarle al culpado que ha transgredido una de las normas que los rige produce más dolor, más confusión y, fundamentalmente, no instrumenta al culpado para producir una nueva conducta que repare la situación y restablezca el equilibrio. En este caso, restablecer el equilibrio quiere decir producir una acción que contemple, por una parte, las necesidades de Corina de separarse de Raúl, y por otra, las características del código de normas que Corina ha aceptado para sí.

La culpa disfuncional

Para comprender a fondo la naturaleza de la culpa disfuncional y poder transformarla en funcional es necesario reconocer un punto crucial: el propósito esencial del culpador no es torturar al culpado sino lograr que actúe de acuerdo con las pautas del código interior que los rige.

Las formas a través de las cuales lo hace son precisamente eso: formas. Algunas resultan funcionales y otras disfuncionales, según las respuestas que provoquen en el culpado.

Las formas disfuncionales más frecuentes son la descalificación y el castigo.

La descalificación significa que el culpador le dice al culpado que él ha transgredido esa pauta porque es malo en cualquiera de sus formas: egoísta, desconsiderado, perverso, brutal, etc. Aquí se suman todos los agravios e insultos que uno pueda imaginar: hijo de p..., degenerado, pervertido, basura, etc. El castigo, como su nombre lo indica, significa provocarle intencionalmente al culpado un sufrimiento determinado. En el ejemplo de Corina era: «Te torturaré mentalmente y no dejaré que seas feliz con otro hombre», pero todos sabemos que no son las únicas formas de castigo. Las que se oyen más a menudo en la práctica clínica son: «Te despreciaré, no mereces vivir, te haré ver una y otra vez todos los errores que has cometido, te dejaré solo, nunca te sentirás contento y satisfecho», etc.

Como uno puede imaginar a través de estos ejemplos, los efectos psicológicos de la descalificación y el castigo son verdaderamente devastadores.

A modo de resumen podemos decir que éstos son los tres componentes básicos de la culpa disfuncional: la cristaliza-

ción del código que no se deja modificar por las nuevas circunstancias y la descalificación y el castigo como forma habitual de tratar al aspecto culpado cada vez que transgrede una norma.

El nuevo interrogante que se plantea es:

¿Por qué el culpador descalifica y castiga al culpado?

Existen varias respuestas a esta pregunta, y según cuál sea aquella que se considere válida será también la forma de abordar el sentimiento de culpa.

Algunas corrientes psicológicas afirman que la causa fundamental es la hostilidad básica del culpador hacia el culpado porque cada uno representa fuerzas en oposición natural (el culpador, las normas, y el culpado, los impulsos), que entre ambos se libra *un* combate permanente porque cada uno está «luchando por su vida», y aunque entre ellos puedan producirse temporarios momentos de síntesis, la atmósfera de antagonismo profundo, que está en la base de ese vínculo, se activa una y otra vez.

Otras corrientes, en cambio (las psicologías humanistas entre ellas), afirman que <u>la relación entre el impulso y la norma es esencialmente complementaria y que su antagonismo es superficial</u>. Dicho antagonismo se produce por el desconocimiento que cada uno experimenta de su condición de complementario esencial. Esta desconexión es la que los hace percibirse como exclusivamente antagónicos, y <u>la tarea asistencial consiste precisamente en ayudarlos a recuperar su percepción de socios desempeñando funciones complementarias</u>.

Dentro de esta línea de pensamiento se inscribe la propuesta que estamos presentando.

Además del desconocimiento de su carácter de complementario, en el culpador existe otra ignorancia igualmente significativa: cómo expresar sus desacuerdos con el culpado.

La descalificación y el castigo son dos manifestaciones de esa ignorancia emocional en el modo de expresar un desacuerdo.

La descalificación consiste en confundir el impacto que un estímulo produce sobre mí con lo que ese estímulo es. Las frases que mejor resumen esta confusión son: «Si me frustra, es malo»; «Si me desagrada, es desagradable»; «Si estoy en desacuerdo contigo, no sirves», etc. Esta forma de inmadurez psicológica trasciende por completo el tema de la culpa e impregna, perturbándolas en gran medida, nuestras interacciones cotidianas.

La otra creencia equivocada del culpador es confundir enojo con castigo y utilizarlo, además, como forma de enseñanza.

Estamos tan habituados a considerar el enojo y el castigo como sinónimos que vale la pena destinar unas líneas a discriminarlos: Expresar el enojo como enojo es que el culpador le diga al culpado: «¡Estoy muy enojado contigo porque quieres separarte ¡y te exijo que no lo hagas!» Eso es enojo como tal.

El castigo se centra en el daño intencional: «¡Te torturaré mentalmente y no te dejaré en paz ni un segundo!»

Cuando, además, se le atribuye al castigo la cualidad de recurso de enseñanza, se añade el «¡Así aprenderás!».

Esta sucesión de distorsiones confunde mucho al culpado, porque lo que recibe son ataques que lo dañan y sin em-

bargo le dicen que están enseñándole, lo cual produce en él desorganización y resentimiento.

Cuando el culpador y el culpado arrastran largos períodos de maltrato recíproco, van generando efectivamente una atmósfera de antagonismo entre ellos. Ante cualquier nueva transgresión, el culpador maltrata, una vez más, al culpado por lo que hizo, y el culpado se opone y contraataca más allá del tema concreto que estén debatiendo en ese momento. Se instala entre ellos una lucha personal y el tema es dirimir quién se impone. Ésta es la causa psicológica profunda de las transgresiones crónicas y la oposición sistemática. Es lo que habitualmente se llama «el rebelde sin causa» o «el rebelde por la rebeldía misma». Pero como expresamos anteriormente, este antagonismo no es esencial sino secundario.

Existe abundante evidencia clínica que muestra que cuando el culpador realiza el aprendizaje que le permite reconocer el error de la descalificación y el castigo, abandona progresivamente dichas reacciones y desarrolla la capacidad de expresar su desacuerdo con el culpado de un modo que no lo agravia y que, además, lo instrumenta. Instrumentarlo significa aquí generar las condiciones que permitan al culpado producir una respuesta nueva que, además de satisfacer sus necesidades, respete las pautas del código interior que ambos han aceptado que los rija.

Esto puede ocurrir porque la función esencial del culpador no es injuriar y castigar al culpado cuando ha transgredido una norma, sino restablecer el respeto al código. A partir del momento en que aprende a hacerlo sin dañar al culpado, lo incorpora progresivamente, porque en ese cambio no renuncia a ninguna función esencial sino que, por el contrario, le permite llevarla a cabo de modo más adecuado y eficaz.

Si resumiéramos este proceso en una frase podríamos decir que el culpador aprende a dejar de ser un culpador que descalifica y castiga para convertirse en un culpador que enseña.

Una vez despejada esta incógnita, la próxima pregunta que se desprende es:

¿Cómo aprende el culpador a enseñar?

Aquí se agrega otro componente de extraordinaria significación clínica y de equiparable sencillez: su aprendizaje comienza cuando en el curso de la indagación guiada se le propone que le pregunte al culpado: ¿De qué modo necesitas que te informe que has transgredido el código cada vez que lo haces, para sentirte verdaderamente ayudado por mí? Y cuando, luego de formular la pregunta, se dispone a escuchar lo que el culpado descubre y le responde, y continúan con este diálogo todo el tiempo que sea necesario, hasta alcanzar un acuerdo que los deje satisfechos a ambos.

Solemos creer que el diálogo sólo existe entre dos o más individuos. Aún no estamos habituados a reconocer y percibir, con la misma claridad, el diálogo que existe entre dos partes de la misma persona. Por lo tanto, tampoco estamos familiarizados con la importancia que tiene la pregunta que un aspecto le formula a otro como recurso facilitador del descubrimiento y el aprendizaje. Tal vez estemos todavía muy influidos por las creencias que estableció el psicoanálisis en relación con el autoengaño y la resistencia como modalidades intrínsecas de la dinámica psicológica intrapersonal. Cuando se trasciende la concepción que afirma que el descubrimiento está impedido por resistencias y se com-

prueba que los factores más importantes que lo impiden son —tal como sostienen las corrientes más modernas de las psicologías humanistas— la ignorancia, la confusión y los «déficits» en la comunicación intrapersonal, se abre una nueva puerta de operatoria psicológica que produce una verdadera revolución en el campo de la clínica.

En el caso de Corina, ante la pregunta del culpador acerca de qué necesitaba, el aspecto culpado respondió: «Yo sé que no está bien abandonar a quien me necesita, que en este caso es Raúl, pero tal vez haya otras maneras de acompañarlo y ayudarlo sin tener que seguir conviviendo con él, porque ya no soporto la situación y, al final, terminaría dañándolo aún más. No me digas que soy una persona indigna por querer separarme... Yo acepto el que me adviertas que es necesario hacer algo, pero, por favor, no me insultes ni me maldigas, porque eso me desequilibra todavía más... Lo que necesito de ti es que comprendas que yo también soy un ser humano, que también tengo necesidades; que me mires con respeto, con afecto, que me tengas en cuenta y me ayudes a ver qué puedo hacer, a encontrar el modo de que yo también pueda sentirme bien...»

Por supuesto que el hecho de decirlo no garantiza la transformación inmediata del trato del culpador, pero es el inevitable primer paso, y en la medida en que el diálogo interior continúa, la experiencia clínica muestra que las posiciones se van acercando hasta alcanzar, en un tiempo variable, un acuerdo satisfactorio para ambos. En nuestro ejemplo el acuerdo fue legitimar el deseo de Corina de separarse, y también la necesidad de acompañar a Raúl, pero hacerlo sin necesidad de convivir con él.

El tiempo que necesitan para alcanzar un acuerdo depende de:

*a)*El grado de rigidez del código y la posibilidad del culpador de aceptar las modificaciones que se revelen como necesarias sobre dicho código.

*b)*La posibilidad del culpador de comprender el error que está presente en el enjuiciar y también en la utilización del castigo como forma de enseñarle algo al culpado.

*c)*El tiempo que necesiten ambos para reconocer algo obvio y, sin embargo, no reconocido por ellos: que no son «enemigos esenciales», que son «tripulantes del mismo bote», funciones complementarias de la misma unidad cuya tarea es reconocer la transgresión de alguna norma y poner en marcha la respuesta que lo reequilibre. Por lo tanto, un aspecto no puede sentirse bien si el otro no lo está.

Esta conciencia de ser partes de una unidad mayor, tan simple, tan obvia y tan fundamental, es uno de los pilares sobre los que se afirma y motoriza el proceso de construcción de acuerdos satisfactorios entre ambos.

El cambio de las normas

En las culpas disfuncionales es frecuente observar que la norma, tal como la registra y presenta el culpador, tiene algo de rígido, absoluto y muy general. El caso de Corina es muy útil para ilustrarlo: «No se debe abandonar a quien te necesita.» ¿Qué quiere decir exactamente eso? Yo puedo, por ejemplo, convivir y sin embargo abandonar, y también puedo no convivir y acompañar muy de cerca, emocionalmente, a esa persona... entre otras tantas variables y matices diferentes de ese mismo precepto general.

Veamos algunos otros ejemplos:

«Debes hacer felices a tus padres; debes anteponer las necesidades de los otros a las tuyas; debes esforzarte al máximo para ser perfecto; debes continuar las tradiciones familiares; debes comportarte normalmente y no producir confusión en los demás», etc.

La tarea que el culpador y el culpado necesitan realizar es precisamente contextualizar, flexibilizar y darle más precisión a la norma en cuestión. Cuando Corina lo hizo comprendió que es posible «no abandonar a quien te necesita» sin tener, por ello, que convivir con él.

En los otros ejemplos se puede intuir cuál es la contextualización necesaria: ¿En qué casos la norma es válida y posible y en cuáles no? ¿Cuáles son sus excepciones? ¿Cómo actuar ante cada excepción? ¿Cuál es la esencia de la norma y cuál es la forma a través de la cual se la intenta aplicar? ¿Cómo se puede respetar la esencia, adecuando la forma a la situación particular que se está viviendo?

Exploraremos esto a través del primero de los ejemplos citados: «Debes hacer felices a tus padres.»

Esa formulación es inobjetable como expresión de deseos, pero ¿es realizable como mandato de una norma? Dado su carácter masivo y absoluto, lo más probable es que no lo sea. Por lo tanto, es necesario diferenciar «norma», de «expresión de deseos», y esa labor quien mejor la puede realizar es el culpado, pues es el encargado de llevar a cabo las tareas que permitirán cumplimentardicha norma. Lograr esa discriminación termina siendo un aporte para el culpador pues lo ayuda a producir normas que verdaderamente pueden cumplirse, componente fundamental en la eficiencia de una norma.

En la medida en que el culpado consigue conectarse consigo mismo puede dar información útil sobre cada nor-

ma que se debate. En este caso si lo pusiéramos en una frase, ésta podría ser: «Yo también deseo que mis padres sean felices, pero me doy cuenta de que lo sean o no depende de múltiples factores, muchos de los cuales están fuera de mi jurisdicción. Por lo tanto, te propongo que cambiemos esa norma por otra que, teniendo en cuenta esa realidad y mis propias posibilidades, diga: "Harás todo lo que te sea posible para contribuir a la felicidad de tus padres, hasta donde ellos puedan experimentarla."»

La esencia de la norma, que es el interés por la felicidad de los padres, se mantiene; lo que cambia es la forma a través de la cual se la expresa. Este cambio de forma incluye dos componentes fundamentales: *a)* reconoce la importancia de que la norma pueda ser cumplida por el culpado, y *b)* desplaza el énfasis puesto sobre un particular y único resultado final («Debes hacer felices...»), con toda la rigidez que eso conlleva, y lo ubica más cerca del «intento por alcanzarlo» («Lo posible para contribuir a...»), lo cual agrega una cuota de flexibilidad más afín con la naturaleza misma de la experiencia humana.

Esto es contextualizar y flexibilizar la norma.

Cuando el culpado está en desacuerdo con una norma, este desacuerdo suele hallarse vinculado con algún componente rígido de dicha norma. Por lo tanto, el desacuerdo se resuelve enriqueciendo la norma anterior más que destruyéndola por completo y poniendo otra en su lugar.

La idea de destruirla y sustituirla drásticamente es justamente la que tiende a activar el antagonismo entre el culpador y el culpado. En cambio, la comprensión de la posibilidad de enriquecerla captando su esencia y flexibilizando su forma es lo que contribuye a la producción de una nueva norma aceptada por ambos.

En estos tiempos en los que los cambios de modos de vida ocurren de forma tan acelerada es especialmente necesario desarrollar la capacidad psicológica de registrar la norma que «hasta ahora regía» y de enriquecerla, actualizándola.

El logro de esta tarea significa la resolución de una de las causas más frecuentes de la culpa disfuncional.

El aprendizaje del culpado

Hasta ahora nos hemos referido al aprendizaje que necesita realizar el culpador, pero es obvio que el culpado no está exento de dicha tarea, y eso es lo que describiremos a continuación.

Antes de presentar esta descripción conviene aclarar que el aprendizaje se realiza siempre, en última instancia, en la relación culpador-culpado, aunque cada uno participe en un grado variable. La presentación de cada protagonista de forma separada responde fundamentalmente a una necesidad didáctica.

Hecha esta aclaración, digamos que el aprendizaje fundamental que necesita realizar el culpado es que el código que el culpador preserva, si bien por momentos pone límite a sus movimientos, y puede resultarle molesto, en lo profundo también lo protege a él. Es equivalente a cualquier ley y, en su forma más simple, a lo que ocurre con el sistema de semáforos: si bien cuando se pone en rojo y tenemos prisa la espera resulta frustrante y fastidiosa, esa luz roja no es un mero estorbo que nos limita, sino, desde una perspectiva más vasta, es precisamente lo que nos posibilita desplazarnos en medio del tráfico y llegar a destino. Es decir, el semáforo, aunque a veces nos demore, también nos protege.

Cuando el culpado ha comprendido esto, reconoce la necesidad del código de normas y de que exista una función que se ocupe de informarle cada vez que lo ha transgredido.

Tal comprensión genera una mejor disposición hacia el culpador, lo cual significa que se torna más sensible a sus señales y, por lo tanto, puede hacer correcciones con mayor anticipación, antes de que «la sangre llegue al río».

Es un hecho reconocido por el sentido común y muy utilizado en medicina preventiva que cuanto más rápido es el registro del error, más sencilla es la corrección y menores los daños a reparar.

El culpado tiene que aprender también que es él mismo quien mejor conoce el modo en que necesita que el culpador le informe. Por lo tanto, se requiere que sea lo suficientemente sensible para detectar, momento a momento, cuál es ese modo, e informárselo al culpador para que éste, a su vez, pueda adecuar su expresión al lenguaje más comprensible para el culpado.

Conviene recordar que esta secuencia, que quizá parezca un vínculo idílico y utópico de ciencia ficción, es lo que realizan las millones de células en su continuo proceso de adecuación recíproca. Esta capacidad es la que posibilita, en última instancia, el funcionamiento del organismo como tal.

La ley que rige ese proceso trasciende la voluntad personal, es lo que en lo profundo nos constituye, y es, sencillamente, la sabiduría del amor.

Cuando el culpador y el culpado reconocen que están impregnados por esa energía constitutiva básica, y que en esencia son socios complementarios, encuentran que Ja adecuación recíproca, más que un vínculo idílico utópico, imposible de realizar, es un modo de relacionarse que les

corresponde por derecho natural, que necesitan y pueden reencontrar, reconstruir y disfrutar.

A continuación incluimos una serie de preguntas formuladas en seminarios sobre la culpa que completan el desarrollo de este tema.

A mí me hacen sentir culpable los otros, especialmente mi esposa...

Cuando una persona nos «culpabiliza» por algo, experimentamos en efecto el sentimiento de culpa correspondiente sólo en la medida en que esa acusación cuente con la voz interior culpadora que sea la réplica del culpador externo, en este caso tu esposa.

Si alguien me detiene por la calle y me acusa de ser la causa de todas sus desdichas, y yo registro claramente que es la primera vez que veo a esa persona y que, por lo tanto, no soy el culpable de lo que me atribuye, esa acusación no encontrará resonancia en mí y no me sentiré culpable por lo que se me dice. Si yo tuviera, frente a la acusación que me culpabiliza por parte de cualquier persona del mundo externo, la misma claridad y certeza que tengo en relación con ese desconocido que se me acerca en la calle, seguramente no reaccionaría sintiéndome culpable.

De modo que cuando decimos: «Fulano hace que me sienta culpable», en el fondo lo que estamos diciendo es: «Fulano me acusa de lo mismo que me acusa mi culpador interior.»

¿Todos sentimos la culpa del mismo modo?

La señal que emite el culpador y la reacción del culpado pueden expresarse de muy diferentes maneras, pero su diversidad puede ser agrupable en tres modos básicos: el físico, el emocional y el mental. Cuando aparece exclusivamente como sensación física lo hace a través de algún dolor corporal, sobre todo dolor de cabeza y sensaciones de opresión en el pecho. Cuando aparece como emoción es ese sentimiento de dolor, desasosiego, arrepentimiento y agobio, que es el típico «sentimiento de culpa»; y en su forma mental se expresa a través de las autoacusaciones y los autorreproches. Lo más frecuente es que estos modos se expresen de forma simultánea o sucesiva.

¿Todos los autorreproches producen culpa?

El autorreproche es el sustento mental de la culpa disfuncional cuando lo que nos reprochamos es no haber cumplido una norma de nuestro código interno.

Pero hay autorreproches producidos por otras causas no vinculadas al código moral personal: puedo autorreprocharme por haber fallado en algo y no haber logrado un deseo: me retrasé y perdí el avión, me olvidé de un tema y me reprobaron en un examen, me comporté de forma inadecuada en una cita y me rechazaron, etc. Eso es simplemente autorreproche, y el dolor que produce está vinculado a la sensación de torpeza o fracaso, pero no es el dolor de la culpa.

¿La actitud transgresora es un valor?

La actitud transgresora no es ni un valor ni un disvalor, sino una descripción incompleta e insuficiente de una conducta.

En tiempo solía decirse: «Es una obra transgresora» como sinónimo de comentario elogioso sobre dicha obra.

No existe la transgresión en abstracto, siempre se transgrede algo. Por lo tanto, no basta con decir que una obra es transgresora. Para saber si una obra (o cualquier otra conducta) transgresora es valiosa o no, es necesario incluir cuál es la ley o la norma que transgrede. Sólo cuando conozcamos la norma transgredida estaremos en condiciones de saber si transgredirla es o no un aporte valioso.

Y una vez que conozcamos la norma nos centraremos en el modo en que se la transgrede. Por más arcaica que sea una pauta, el solo hecho de transgredirla no significa *per se* que la mejore

INDAGACIÓN PERSONAL

Si usted está experimentando un sentimiento de culpa torturador y crónico, le propongo que realice la siguiente indagación personal:

Instálese cómodamente y concédase unos minutos de intimidad para formularse algunas preguntas y disponerse a aprender de las respuestas que surjan.

Dirija su atención hacia su interior y trate de completar la siguiente frase: «La culpa que siento es como si una voz interior me acusara de...»

Una vez que ha escuchado y reconocido esa voz interior

culpadora, conviértase en ella por unos instantes y, siendo esa voz culpadora, déjela fluir con la mayor libertad que pueda y dígale al aspecto culpado, como si lo tuviera delante de usted:

a)«De lo que te acuso es…»
b)«Lo que siento hacia ti por lo que has hecho es…»
c)«Y mi modo de castigarte —en caso de hacerlo— es…»
d)«La norma que has transgredido es la que dice que…»

En un gran número de personas el mero hecho de poner en palabras la norma que está rigiendo comienza a ordenar la situación porque permite sacar a la luz y ver con claridad cuál es el código que está imperando. Por esta razón es importante que logre definir con la mayor precisión posible el contenido de la norma en juego.

Una vez que haya completado los cuatro pasos, póngase en el lugar del aspecto culpado, registre qué siente al oír lo que se le ha dicho y observe desde allí si está de acuerdo o no con esa norma. En caso de que no lo esté, dispóngase a debatir con el culpador acerca de ella hasta que alcancen un acuerdo.

A menudo el culpador experimenta algún sentimiento de dominación, autoritarismo o poder sobre el culpado, como si se sintiera «el que manda». Si eso le ocurre a su culpador, recuerde que el culpado tiene derecho a proponer cambios en las normas, que es un socio del culpador y que cada uno cumple una función complementaria; por lo tanto, este debate interior será de «igual a igual», en el que aquel lo que gravitará en la discusión serán los argumentos y razones de cada uno y no algún principio de autoridad esgrimido por el culpador.

Procure que el diálogo continúe hasta que alcancen un acuerdo que ambos puedan suscribir, lo que implica que cada uno sienta con claridad que no hay sometimiento en su acep-

tación sino el reconocimiento de que la norma que han construido es realizable, deseable y necesaria.

Recuerde que en cada norma suele haber un núcleo esencial que ambos comparten y que la tarea a realizar consiste muchas veces en actualizar la forma a través de la cual trata de aplicarse dicho núcleo, como para que dé cabida también a las necesidades presentadas como legítimas por el aspecto culpado.

Cuando ha alcanzado este acuerdo interior, que siempre es posible, teniendo en cuenta especialmente que se trata de dos aspectos de la misma unidad, de «dos tripulantes del mismo bote», ya están dadas las condiciones para abordar el segundo tema de este problema, tarea que le corresponde iniciar al aspecto culpado.

Trate de ponerse en su lugar, una vez más, y convirtiéndose en él comuníquele al culpador de qué modo necesita que él le informe de que ha transgredido una norma cada vez que esto sucede, para sentir verdaderamente que él lo ayuda.

Una vez que lo ha descubierto y comunicado, póngase, otra vez, en el lugar del aspecto culpador, escuche lo que el culpado acaba de decirle, y hágalo tratando de recordar que su función esencial no es torturar al culpado por sus transgresiones sino ayudarlo a instrumentarse para estar en condiciones de respetar las normas que ambos han convenido que los rijan.

Si usted ha conseguido identificar a su aspecto culpado y a su aspecto culpador y ha logrado, además, desplegar el diálogo entre ambos poniéndose en el lugar de cada uno, seguramente encontrará que ha dado un paso importante y significativo en la resolución del sufrimiento que produce la autotortura impotente de la culpa disfuncional.

C U A T R O

EXIGENCIA Y EXCELENCIA

¿La exigencia es una actitud que merece ser alentada en tanto mueve hacia la excelencia, o por el contrario, sólo tortura a quien la padece y no conduce a la excelencia que aspira a promover?

«¡Yo soy muy exigente, conmigo mismo y con los demás...!»

Quien se expresa así suele hacerlo en un tono de orgullo y satisfacción, como si estuviera diciendo implícitamente: «Yo valoro la excelencia y ésa es mi meta, para mí mismo y para con los demás...!»

Esto significa que le atribuye a la exigencia la cualidad de ser el camino y la garantía de la excelencia.

La creencia sobre la que se apoya este tipo de afirmación es: *a)* si realmente quiere lograr la excelencia, entonces debe ser exigente.

Y también su contrapartida: *b)* si es exigente, entonces su resultado será obtener excelencia.

Pero ¿es realmente así? ¿Es la exigencia un rasgo que merece ser alentado en tanto actúa moviendo a la persona hacia la excelencia, o, por el contrario, se trata de una actitud inadecuada que tortura a quien la padece y no produce la excelencia que aspira a promover?

El propósito de estas reflexiones es precisamente intentar aclarar esa incógnita y presentar un análisis de la estructura de la exigencia y sus implicaciones.

Estructura de la exigencia

En realidad la exigencia es el nombre de una calidad de relación: la que existe entre un exigidor y un exigido. Utilizo el término «exigidor» para describir mejor su calidad de agente activo de ese vínculo, pero la palabra que define habitualmente ese papel es «exigente». De modo que exigente y exigidor son presentados como sinónimos y se utilizarán indistintamente.

La exigencia puede manifestarse en el universo interpersonal, es decir en la relación entre dos o más personas, o en el espacio ¡ntrapersonal, en la relación de uno consigo mismo. Para expresar esta idea de forma aún más precisa, cuando la exigencia se presenta lo hace en ambos espacios simultáneamente aunque la persona pueda percibirlo con más claridad en uno solo de ellos.

«¡Yo soy exigente conmigo mismo, pero no lo soy con los demás...!»

«¡Él exige a los otros, pero no se exige a sí mismo de igual modo...!»

Es frecuente oír frases como éstas, pero es necesario reconocer que la verdad que expresan es muy parcial. Al observar con detenimiento a la persona en cuestión se comprueba que cuando la pauta de exigencia existe, opera en ambas direcciones —hacia los otros y hacia uno mismo— aunque las áreas sobre las que recaiga no sean igualmente evidentes a simple vista.

Protagonistas

La estructura de la exigencia está constituida por tres protagonistas. Dos ya han sido mencionados: el exígidor y el exigido. El tercer componente está implícito en ese vínculo, pero vale la pena hacerlo explícito para comprender mejor la dinámica de esa relación, y es la meta que el exigente le demanda alcanzar al exigido.

Cuando en la práctica clínica se indaga esta actitud actuando sobre sí mismo, una manera eficaz y rápida de identificar a estos tres componentes es ayudando al consultante a que complete las siguientes frases:

a)«Yo me exijo ser...»

b)«Y en cambio me siento...»

Las respuestas más frecuentes a la primera pregunta son: «Yo me exijo ser.... rápido, brillante, vital, simpático, atractivo, seguro, decidido, perfecto...» Si bien éstas son las respuestas más habituales, aquí caben, por supuesto, todas las características que la persona considere valiosas para sí. De este modo se descubre cuáles son las metas específicas que el aspecto exigente reclama.

Cuando se responde a la segunda pregunta, surgen en general los rasgos opuestos: «Lento, torpe, desvitalizado, inseguro, dependiente, imperfecto», etc.

De esta forma se logra descubrir, con relativa sencillez, las características del aspecto exigido, es decir del aspecto sobre el cual recae la actitud exigente.

Una vez que se han alcanzado estos descubrimientos, se han sentado las bases para intentar conocer un aspecto fundamental de esta estructura: ¿de qué modo el exigidor trata al exigido para alcanzar las metas que demanda?

Relación exigente-exigido

Una de las características más notables de este vínculo es que el exigidor no suele darse cuenta de! modo en que trata al exigido y, en especial (y esto es tal vez lo más importante) del efecto que produce en el aspecto exigido el trato que le brinda.

El aspecto exigente no lo advierte porque su percepción está completamente tomada por la meta, es decir, todo lo que él registra es que hay que alcanzarla, que «hay que llegar allá como sea». El estado en que se encuentra el realizador, quien es, en última instancia, el encargado de hacerla efectiva, no es percibido por el exigidor.

Una sencilla metáfora que ilustra esta relación es la del jinete y el caballo. El aspecto exigente es como el jinete que quiere llegar hasta una colina que le atrae y que se encuentra a unos kilómetros de distancia. Se siente tan atraído por esa meta que deja de percibir a su caballo (que representa aquí el papel de exigido). El jinete no mira si éste tiene hambre o sed o está cansado. Inicia su galope dando por sentado que su caballo se halla en condiciones de llegar y que sólo está esperando sus indicaciones para hacerlo.

La creencia del exigente

El exigente cree que para alcanzar un resultado basta con desearlo intensamente y demandar con fuerza al encargado de realizarlo para que efectivamente lo logre. Es lo que suele llamarse «voluntarismo».

La frase que mejor resume esa creencia es: «Querer es poder.»

Esta conclusión está muy difundida en nuestra cultura y llega a tal punto la confusión existente en torno a ella que algunas corrientes psicológicas instan a las personas a que reconozcan que si no consiguen algo no es porque no pueden sino porque no quieren.

Ante tal confusión puede resultar útil examinar detalladamente cuáles son las diferencias entre querer y poder.

Querer significa orientar la energía, la fuerza, la intención, en una dirección determinada. Poder, en cambio, alude a la disponibilidad de los recursos adecuados para realizar esa intención.

El querer es equivalente al combustible del motor de un automóvil. El poder es como el resto de las piezas de dicho coche que permiten transformar la energía del combustible en movimiento.

En el caso del vehículo la diferencia puede percibirse con mucha claridad pero para hacer más evidente aún el error del aspecto exigente, es como si éste creyera que es suficiente con llenar el depósito de gasolina y sentarse al volante para poder desplazarse.

Ámbitos de validez de la exigencia

La mayor parte de las creencias equivocadas suelen ser el resultado de una generalización de ciertas características que tienen validez en ámbitos acotados. Veamos en este caso en qué áreas funciona el «querer es poder».

Si deseo extender mi brazo, girar la cabeza o pestañear, etc., sólo bastará con que me lo proponga y la orden mental estimulará a tal fin los músculos adecuados. Estamos tan habituados a ese tipo de secuencia que evaluamos que para

los movimientos musculares «querer es poder». Y en cierto sentido es así, pues de acuerdo con nuestra experiencia basta con que nos lo propongamos para lograr hacerlo. Estamos tan acostumbrados a que ocurra de ese modo que nos parece algo natural, siempre presente, que «viene con uno». Lo que necesitamos recordar es que podemos girar la cabeza, por ejemplo, porque contamos con el equipo que lo posibilita. Basta con que exista alguna disfunción neurológica o cualquier alteración en la zona del cuello para que no podamos hacerlo, y nos recuerde, a veces dolorosa y dramáticamente, este otro componente de la realidad.

Así como la musculatura suele estar disponible en la mayoría de las personas para realizar los movimientos que se le indican, existen individuos, ya sea dotados de nacimiento o entrenados previamente en alguna actividad, que, al contar con el equipo necesario, están en condiciones de efectuar la tarea que se les indica, a voluntad. Puede tratarse tanto de un músico que toca y canta de oído o un operario que conoce el funcionamiento de su máquina y puede realizar la tarea que se le indica, o un deportista a quien se le demanda que corra diez kilómetros en determinado tiempo, y lo lleva a cabo, etc.

En cualquiera de estos casos, basta con que la persona se lo proponga para que pueda hacerlo. Aquí parecería que también se cumple el «querer es poder».

El problema surge cuando, al contar con un equipo que responde eficazmente y en forma habitual a las instrucciones que le damos, creemos que ese equipo estará siempre disponible para realizar las instrucciones recibidas, y más aún cuando cualquiera de estas personas extiende la misma ley de «querer es poder» a otras áreas de su experiencia y actividad humana. Cuando esto ocurre se exige también ser

seguro o independiente, por ejemplo en su relación de pareja. Como todos sabemos, tal clase de vínculo está regida por otras leyes: las que corresponden al universo emocional. No sólo puede exigirse a sí mismo sino a otros: su hijo llega con la libreta de calificaciones y él le dice: «¡El próximo trimestre tienes que mejorar tus notas!»

Y es interesante destacar que él cree en ambos casos que esas demandas son recursos suficientes para obtener el resultado deseado.

Ampliaremos esta noción.

Ámbitos donde la exigencia no funciona

Para comprender mejor los errores de la exigencia presentaremos una breve recapitulación de las ideas centrales de este trabajo.

En toda actividad, por más sencilla que sea, existe un programador y un realizador. El programador es quien diseña y coordina la acción. En la metáfora jinete-caballo es el jinete quien dice dónde ir y cómo hacerlo. El realizador, como su nombre lo indica, es el encargado de llevar a cabo la acción encomendada. En la metáfora jinete-caballo está representado por el caballo, que transforma en movimiento las instrucciones del jinete.

Existen, además de ésta, otras metáforas que ilustran esa sociedad fundamental que es la relación programador-realizador. Veamos algunas de ellas:

El arquitecto-el obrero.
El entrenador-el jugador.
El jefe-el empleado.

El oficial-el soldado.
El padre-el hijo.
Etc.

Como puede comprobarse, en todos los ejemplos existe un papel de estratega que dice qué y cómo hacer determinada cosa y otro de realizador que lleva a cabo la tarea encomendada.

La relación exigente-exigido es una forma particular de la relación programador-realizador, y el aspecto exigente expresa un modo inmaduro y disfuncional del papel de programador.

Los rasgos que caracterizan al aspecto exigente son: *a)* tiene una meta, quiere alcanzarla y da por sentado que su propósito es legítimo y adecuado; *b)* por lo tanto cree que no es necesario consultar al realizador acerca de si comparte o no esa meta. Es decir, él se siente el amo y percibe al realizador como su esclavo, como alguien sin derecho a tener vida propia y cuya función es estar siempre en condiciones de cumplir las órdenes que él le da, y c) cree que para que el realizador alcance la meta que le exige es suficiente con que se lo demande imperiosamente.

Cuando el realizador es el músculo que hace girar la cabeza, el papel del músculo se parece bastante a lo que el programador exigente imagina. Digo «bastante» porque, como expresamos anteriormente, basta con que exista cualquier alteración en la musculatura del cuello para que la situación cambie por completo.

Esto, que sólo ocurre cuando la musculatura está alterada, es lo que sucede siempre cuando el papel de realizador lo cumple una estructura más compleja y con evidente vida propia, ya sea un aspecto psicológico de sí mismo, como el

aspecto realizador, o una persona o un grupo de personas. Es en estos casos cuando más se pone en evidencia lo inadecuado que resulta la actitud exigente.

Exigir y proponer

El hecho de exigir, como el de «dar órdenes» o «demandar imperiosamente», se caracteriza por excluir el «no» como posibilidad legítima de respuesta. Si digo: «Te exijo que vengas de inmediato», estoy diciéndole, implícitamente, a mi interlocutor, que su respuesta debe ser «sí o sí». En caso de que no lo haga y la contestación sea negativa, ya estará iniciando una confrontación de oposición conmigo.

«Proponer», al igual que «pedir» o «preguntar», en cambio, señalan que le reconozco a mi interlocutor el derecho a decir «no», y que el diálogo continuará, si ésa fuera su respuesta, sin la cualidad de desobediencia o antagonismo.

Cuando el aspecto exigido no tiene la claridad ni la fuerza suficientes para oponerse y decir «no» a la demanda del exigente, se produce en él la respuesta de sometimiento superficial y de resentimiento profundo que, inevitablemente, se manifestará, de forma sutil al comienzo y, si no se resuelve, de un modo cada vez más ostensible y explosivo.

Ejemplo

La mejor forma de mostrar la intimidad de la exigencia es a través de un ejemplo: Elena (cuarenta y tres años) consulta por una actitud de autoexigencia que la tortura y paraliza.

Cada uno de nosotros alberga, en mayor o menor medi-

da, un vínculo exigente-exigido interior similar al de Elena. Por esta razón puede resultar útil leer los diálogos que se transcribirán y confrontarlos vivencialmente con el propio vínculo exigido-exigidor, para conocer mejor sus semejanzas y diferencias.

Cuando se invita a Elena a que describa cómo se exige ser, ella responde:

Elena: Yo me exijo ser perfecta, no tiene que haber un gramo de equivocación, tiene que ser todo muy maravilloso para que todo el mundo me admire y aplauda lo que hago...

Terapeuta: ¿Y cómo te sientes en cambio?

Elena: Me siento insegura, apocada, lenta, ineficaz...

De este modo ya están caracterizados la meta del aspecto exigente y el estado del aspecto exigido. Sólo entonces es posible explorar cómo se relaciona el aspecto exigente con el exigido.

Terapeuta: Imagina que esa Elena insegura, lenta, etc., estuviera enfrente de ti... Toma contacto con ese aspecto exigente que le demanda que ella sea perfecta y, siendo ese aspecto, hablale. ¿Cómo es tu modo de exigirle? Si le pudieras hablar ahora, ¿qué le dirías?

Aspecto exigente: ¡Me das asco! ¡No sirves para nada! ¡Ya he dicho muchas veces que tienes que ser perfecta y eficiente. Y voy a hacer que espabiles y voy a repetirte todo el día estas palabras hasta que las entiendas!

Ésta es la típica actitud del aspecto exigente sobre el exigido. En la medida en que el propósito que lo absorbe por completo es alcanzar la meta, no logra tener en cuenta el es-

tado del «obrero» (el caballo de la metáfora) que la tiene que realizar. Él percibe al realizador como un mero instrumento para alcanzar la meta deseada. Este orden de prioridades en el que la meta ocupa un primerísimo lugar y el realizador un lejano segundo plano es una de las características más específicas y prototípicas de la actitud exigente.

Las frases populares que habitualmente expresan esta modalidad son: «¡Hay que ganar como sea!; ¡Lo lograremos, cueste lo que cueste!; ¡El fin justifica los medios!», etc.

Algo que ocurre con esta actitud y que suele confundir la evaluación que se hace de ella es que da resultado a corto plazo. Efectivamente, el caballo llega a la colina, el deportista obtiene las marcas que le demandan... en suma, el exigido responde a las órdenes del exigente, lo cual le confirma a éste que su método es adecuado y eficaz. Pero en la medida en que el estado de quien realiza la obra —en ese sentido, el obrero— no es contemplado, su condición, inexorablemente, se va deteriorando, por lo que cada vez rinde menos. En esta secuencia, el director técnico queda perplejo al observar que el rendimiento de su deportista se resiente, y desde la creencia en la que se apoya responde intensificando su exigencia, es decir incrementando lo que hacía previamente... ¡y daba tan buenos resultados! Así se inicia un círculo vicioso de desencuentro y malestar que en el mejor de los casos termina con esa relación. De mantenerse ese vínculo en las mismas condiciones, el deportista se verá seriamente afectado, muchas veces de forma irreversible. ¿Y qué le ocurre íntimamente a quien vive el papel de exigido, ya sea una persona o un aspecto interior?

Lo que recibe son órdenes a las que no puede cuestionar abierta y libremente. Por lo tanto, en lo externo se somete y en lo interno acumula malestar, enojo y resentimiento.

Dado que, además, no puede opinar y descubrir, momento a momento, qué es lo que necesita, va perdiendo esa capacidad por falta de ejercitación y por la turbulencia interior que genera en él esa mezcla tan particular y explosiva que es el sometimiento y el enojo acumulado.

«Él dice que no quiere recibir más órdenes, pero cuando le pregunto qué quiere hacer, o no sabe o dice vaguedades sin sentido. Entonces no tengo más remedio que seguir dándole órdenes...», expresa con bastante frecuencia quien adopta el papel de exigente, ya sea desde la función de padre, director técnico, jefe, etc. Esta conclusión es verdaderamente lapidaria para el exigido y se sostiene en la verdad, aunque muy parcial, que encierra, pues si bien es cierto que el exigido no sabe o se equivoca más de la cuenta cuando decide, lo que el exigente no registra es que el exigido está saliendo del *knockout.* Está iniciando su fase de recuperación y necesita tiempo para recobrar la claridad perdida.

Veamos ahora cómo se presenta esto en el aspecto exigido de Elena.

Terapeuta a aspecto exigido: ¿Cómo te sientes cuando oyes que eres una inútil y que va a repetirte todo el día sus órdenes hasta que entiendas?

Aspecto exigido: Me abrumo y me hundo cada vez más...

Esta respuesta parece muy obvia y la gran mayoría de los lectores podría fácilmente anticiparla, pero sin embargo, el aspecto exigente no suele darse cuenta del efecto que produce sobre el exigido el modo en el que lo trata. Es por esta razón por lo que es muy útil crear un diseño operativo en el que el aspecto exigido pueda autopercibirse, expresar su reacción y lograr que su voz sea escuchada por el exigente.

Terapeuta a aspecto exigido: Ella —el aspecto exigente— ha dicho que quiere que seas perfecta... y que todos te aplaudan. ¿Tú también quieres ser así?

Aspecto exigido: Yo ya no sé lo que quiero...

T.: ¿Así como estás te sientes bien, te sientes satisfecha?

A. e.: No, así no me siento bien.

T.: ¿Y de qué modo imaginas que te sentirías mejor, más satisfecha contigo misma?

A. e.: Por supuesto que me gustaría sentirme más tranquila, más segura en lo que hago y, sobre todo, menos presionada.

Después de tantas órdenes, reclamos y presiones, el aspecto exigido va perdiendo, en efecto, la capacidad de saber qué quiere, lo cual perturba seriamente su funcionamiento. No obstante, en la mayor parte de los casos puede recuperarla en la medida en que se le dé tiempo y estímulo en una atmósfera psicológica de respeto. Por esta razón es necesario preguntar tantas veces como haga falta (como se observa en Elena) hasta que poco a poco va recobrando su sensibilidad, su vitalidad y su posibilidad de registrar su propia meta, su propio deseo, aunque al principio aparezca de una forma muy vaga y general. Pero es un primer paso de gran valor para los descubrimientos siguientes.

Terapeuta a aspecto exigido: ¿Cómo necesitarías que ella te tratase y te hablase para sentirte así?

Aspecto exigido: No lo sé; todo lo que conozco son órdenes, desde siempre, que nunca he cuestionado..., y ahora tengo mucha rabia, quiero explotar, quiero desobedecer, quiero portarme mal, pero sé que después voy a sentirme mucho peor... De modo que no sé qué hacer ni qué necesito...

T.: Tú sientes que no sabes qué necesitas, pero por lo menos sabes lo que no necesitas, lo que te daña, porque acabas de decir que cuando te repite una y otra vez las mismas órdenes, sientes que te hundes cada vez más... Si los sacudones te dañan... ¿qué imaginas que te haría bien recibir?

A. e.: Bueno, para empezar, que no me sacuda, que me tenga en cuenta, que me mire, que sepa que existo, que me consulte...

Aquí se repite lo mismo: el no saber qué necesita recibir, junto con el miedo, el resentimiento y la confusión que es su consecuencia.

También se puede comprobar cómo, en la medida en que se la ayuda por medio de preguntas orientadoras, poco a poco va descubriendo no sólo cómo quiere sentirse, sino qué trato interior necesita recibir para poder alcanzarlo.

Lo que el aspecto exigido de Elena descubre es el reflejo de lo que todos los aspectos exigidos expresan que, en esencia, necesitan: que se los consulte para la elección de la meta, que se los tenga en cuenta en su estado y se los respete y comprenda en sus necesidades. En suma, todo esto significa ser reconocido como alguien con vida propia, que cumple funciones específicas (realizar) y a quien le asiste el derecho de ser considerado como un socio igualitario y no como un súbdito cuya única función es estar en condiciones de obedecer y cumplir con las órdenes que se le imparten.

Aprendizaje del aspecto exigente

¿Y cómo aprende el exigente la nueva **actitud que el** aspecto exigido necesita y le propone?

Primero, teniendo la oportunidad de conocer y escuchar al aspecto exigido, lo cual le ayuda a reconocer que, efectivamente, existe como un ser con vida propia. Como ya lo expresamos más arriba, y vale la pena repetir, al quedar absorbido por la meta el aspecto exigente no registra que, al igual que el caballo de la metáfora, el exigido existe y requiere que se lo reconozca y respete.

Segundo, poder comprobar con la contundencia que la vivencia brinda, el efecto devastador que producen sobre el aspecto exigido, sus órdenes y demandas. Es decir, corrobar el aspecto ineficaz y destructivo de su actitud.

Tercero, darse cuenta que el aspecto exigido no es su súbdito sino su socio igualitario, y que sólo en la medida en que se encuentre bien podrán realizarse las tareas deseadas. Por lo tanto, invertir interés y cuidado en el estado del obrero, no sólo no lo aleja de la meta sino que, por el contrario, es el camino más directo y eficaz para acercarse a ella.

Esto implica reconocer que ambos son «tripulantes del mismo bote», compañeros de equipo de tareas, y que, por lo tanto, «yo podré sentirme bien sólo si tú lo estás». Esa calidad de comprensión fue denominada por el Dalai Lama como «egoísmo altruista». Quiere decir que en la relación entre dos partes de la misma unidad no existen el egoísmo o el altruismo como opciones, pues el bienestar de la otra parte, del «otro tripulante», es tan importante para el «tripulante» que soy como mi propio bienestar. Un bienestar depende del otro y se gestan en la misma fragua.

Cuando el aspecto exigente llega a este punto, comprende que no pierde nada en el cambio que el aspecto exigido necesita, que es todo ganancia, pues si bien tiene que adiestrarse en la actitud de consultar, proponer y respetar, lo que recobra es un socio cada vez más sano y autónomo. Este

nuevo estado posibilita que dicho socio realice aportes a la tarea que antes no podía realizar. Recupera así a un interlocutor jerarquizado con quien debatir y construir las acciones más adecuadas, alguien, además, en quien poder descansar y con quien aprender y ejercitar el disfrute de la cooperación y la solidaridad.

Y cuarto, para este aprendizaje que necesita realizar el aspecto exigente resulta muy útil la presencia de un modelo que le muestre cómo es la actitud de formular propuestas respetuosamente, pues en muchos casos el aspecto exigente expresa que todo lo que sabe es dar órdenes y reclamar resultados. Por lo tanto, es necesario brindarle toda la ayuda que requiera para que ingrese y se familiarice con esa nueva modalidad.

Cualquier camino que facilite tal aprendizaje será útil en esta tarea, y, por otra parte, no existe un solo camino para lograrlo. Presentaré a continuación una de las formas posibles; es la que utilizo habitualmente en la práctica clínica y que he denominado: el rol de asistente interior.

Para ello retomaremos el trabajo de Elena, cuando el aspecto exigido ya ha comenzado a descubrir el trato que necesitaría recibir del exigente en lugar del que recibe.

Terapeuta a aspecto exigido: Acabas de decir que necesitarías que te tenga en cuenta, que te mire, que te consulte... ¿Podrías ahondar un poco más en eso? Por ejemplo, ¿que te hable y te trate de qué modo? Sé lo más precisa que puedas... Imagina que tuvieras al aspecto exigente enfrente y se lo dijeras a él.

Aspecto exigido: Bien; en primer lugar, que me consultes si también quiero hacer lo que tú quieres y si por alguna razón no quiero... presta atención a lo que me pasa y trata de

entenderme. Ahora, por ejemplo, estoy agotada y necesito descansar… No puedo ir a tope como me pides…

Cuando evalué que el aspecto exigido ya había alcanzado una claridad razonable en relación al trato interior que necesitaba recibir, le propuse avanzar un paso más…

Terapeuta a aspecto exigido: Para que el aspecto exigente entienda mejor lo que estás diciéndole, desplázate unos centímetros a tu derecha, imagina que el exigido ha quedado a la izquierda y conviértete, en este nuevo lugar, en el ser que le habla y trata al aspecto exigido del modo en que él ha dicho que necesita…

Asistente interior a aspecto exigido: Yo entiendo tu dolor y tu rabia de tantos años y quiero ayudarte y que sepas que puedes contar conmigo. Voy a prestar atención a aquello que necesitas y voy a tratar de acompañarte, no lo dudes. Ten confianza en mí; yo entiendo tu cansancio y sé que necesitas tiempo para reponerte. Quiero que sepas que confío en ti y sé que podrás hacerlo. Todo lo que hagamos lo haremos de común acuerdo, y si me olvido de consultarte algo, dímelo, que estoy dispuesta a escucharte…

Terapeuta a asistente interior: Vuelvo a tomar el lugar del aspecto exigido para saber cómo recibe lo que le has dicho…

Aspecto exigido: Estoy tan poco acostumbrada a que me hablen así que me parece una fantasía, que desaparecerás de un momento a otro… Me conmueve profundamente todo lo que me dices. Cuando me hablas así me siento bien y vuelvo a confiar. Tengo ganas de tenderme y mirar hacia arriba, porque siempre estoy mirando hacia abajo. Me siento muy bien porque veo que existen otras posibilidades para

mí. Ya no me siento desahuciada. Quisiera que estés siempre conmigo y que me digas «Aquí estoy» cada vez, que no desaparezcas... Siento un alivio tan grande que..., bien, me gustaría que aparecieras más a menudo.

El rol de asistente interior es quien brinda aquí el modelo necesitado. Lo más interesante y significativo de esta propuesta es que es el mismo aspecto exigido quien gesta la forma específica del asistente. Al tomar contacto con su necesidad, el aspecto exigido descubre simultáneamente las características del ser que podría satisfacerlo. Cuando se le propone a Elena que encarne a ese ser imaginado por el exigido, comienza a darle realidad y a descubrir que efectivamente existe en ella como una actitud posible hacia el aspecto exigido.

Poder experimentar el rol de asistente interior y comprobar el efecto transformador que tiene sobre el aspecto exigido es profundamente curativo.

Además, le da al aspecto exigente la posibilidad de observar otra respuesta diferente de la que habitualmente producía en relación con el exigido. Al comprobar también que esa nueva actitud produce sobre el exigido la transformación que tanto deseó y nunca pudo lograr, se activa en él una profunda conmoción. Dicha conmoción es la que precede a su proceso de aprendizaje y transformación.

La convocatoria del rol de asistente interior, la posibilidad de cada persona de plasmarlo efectivamente y la reacción posterior del aspecto exigente ante dicho rol ofrece muchísimas variedades y alternativas que van más allá del tema específico de la exigencia. El lector interesado en conocerlas puede consultar mi libro *El asistente interior.* Aquí se presenta una de sus formas a los efectos de mostrar cómo

es una manera de brindarle al aspecto exigidor un modelo de actitud no exigente y asistencial.

Exigencia y excelencia

La excelencia tiene un polo objetivo y otro subjetivo. El primero se refiere a la obra en sí y el segundo a la actitud que pone en juego quien realiza la obra. Nos referiremos ahora al polo subjetivo, a la actitud que tiende hacia la excelencia.

Podríamos definir dicha actitud como el cuidado y el interés en hacer las cosas del mejor modo posible.

Como se observa en la definición, tal actitud trasciende a cualquier tarea en particular y puede ser tanto el modo de preparar una sencilla comida como la realización de una labor artística o científica de alta complejidad.

Una vez que hemos presentado suscintamente la noción de excelencia podemos volver a formular la pregunta del comienzo: ¿es la exigencia un camino idóneo para alcanzar la excelencia?

Parafraseando el dicho popular acerca de la caridad: la excelencia bien entendida comienza por casa.

La casa más íntima es la propia individualidad, y ¿cómo es la relación exigente-exigido interior? En dicha relación no hay, por cierto, excelencia, pues si bien puede producir momentos de alto rendimiento, esos momentos no se autosostienen ni se retroalimentan. Esto es así porque los protagonistas del vínculo exigente-exigido no experimentan una relación en la que haya bienestar, aprendizaje ni crecimiento. Por lo tanto, el alto rendimiento que puedan producir se parece al que detona una droga estimulante del tipo de la anfetamina o la cocaína. Es un «latigazo» fugaz, que des-

pués de la acción deja a los protagonistas sin crecimiento ni aprendizaje y con un saldo de mayor deterioro.

Otro efecto nocivo de este tipo de relación es que produce en el exigido una división excluyente entre la excelencia y el disfrute. «¡Qué placer poder no hacer nada... pero tengo que hacer este trabajo bien!» Como consecuencia del maltrato del exigente, en el aspecto exigido queda la imagen del bienestar asociada al no hacer nada y la excelencia al penoso sobreesfuerzo obligado. Se pierde entonces la alegría de la excelencia.

La relación exigente-exigido, por lo tanto, no puede ser la base de una actitud que tiende hacia la excelencia porque ella misma está caracterizada por el maltrato y la precariedad en el modo en que se intenta lograrla.

Si los miembros de un equipo (interno o externo) se llevan mal, están enemistados o albergan tensiones sin resolver, no pueden contar con la disposición hacia la excelencia en la tarea que realicen pues eso es lo primero que se pierde cuando sus miembros están insatisfechos.

Resulta evidente, entonces, que si la actitud hacia la excelencia no tiene el sustento del disfrute, el aprendizaje y el crecimiento, su fugacidad es inevitable.

La excelencia no es hija de la exigencia.

La genuina excelencia es resultado de un estado de excelencia interior.

La excelencia interior significa relaciones internas armónicas, respetuosas y fértiles. En este caso es la que se da cuando la relación exigente-exigido se transforma en asistente-asistido con papeles dinámicos y alternativo.

En este marco no hay división entre el disfrute y la tarea, y por lo tanto el rendimiento es sostenido y se retroalimenta en la experiencia de su propio disfrute.

Esto no significa que la persona producirá siempre el máximo y que su rendimiento se mantendrá en ese nivel, sino que producirá su máximo posible, momento a momento, en una atmósfera interior de bienestar con la tarea y sin consumirse ni destruirse mientras la realiza.

En los últimos años se está manifestando, cada vez más a menudo, el estado de agotamiento psicológico *(burn out)* y el síndrome de fatiga crónica. Es oportuno señalar aquí que la actitud exigente está en la base misma de estas extendidas y severas perturbaciones.

Cuando entre dos (o más) que se asocian para hacer algo se genera una actitud de interconsulta, cooperación y reconocimiento del aporte de cada uno, en el vínculo que se gesta se produce bienestar. Dicho bienestar es una referencia de medida de la excelencia alcanzada en el funcionamiento de ese equipo. Es en esta atmósfera psicológica donde crece el genuino motor de la excelencia, que es, sencillamente, el amor hacia ella. Si le pusiéramos palabras, serían: «Tiendo a la excelencia porque la amo, y la amo porque conozco el disfrute que experimento cuando participo de esa cualidad...»

En ese disfrute se halla presente la sensación de estar sintonizado con la vida y reeditar lo que ella misma —en su sentido más amplio— hace: crear, manifestarse en obras, y desarrollarse, en nombre del Amor.

Es curioso y lamentable que para estimular la excelencia suela apelarse, además de a la exigencia, a la competencia: «Es necesario aprender a hacer las cosas de un modo excelente para poder competir, triunfar y ser los mejores.»

Alcanzar la excelencia para vencer.

Parecía que aún no se confía en que el bienestar, la satisfacción y la alegría que la excelencia misma produce sean un estímulo lo suficientemente poderoso como para buscarla y encontrarla desde allí.

En esta distorsión que deja de lado el disfrute que existe en la excelencia y sobrecarga el valor del triunfo en la confrontación, no sólo está el origen de muchos de los trastornos de *stress* que antes mencionamos sino también una señal que nos muestra que algo importante de nuestra calidad de vida se está perdiendo...

Un antiguo texto del budismo zen dice al respecto: «El maestro, en el arte de la vida, no distingue mucho entre su trabajo y su juego, su mente y su cuerpo, su educación y su recreación, su amor y su religión; apenas distingue cuál es cuál. Simplemente percibe su visión de la excelencia en todo lo que hace, dejando que otros decidan si él está jugando o trabajando. A sus propios ojos siempre está haciendo las dos cosas.»

INDAGACIÓN PERSONAL

Si usted padece las consecuencias de la exigencia, lo invito a que utilice estas reflexiones como una herramienta para explorar y transformar dicho estado.

Lo más importante es que usted sepa que dicha transformación es posible.

Los pasos de la tarea a realizar son, en esencia, los mismos que recorrió Elena, porque como expresamos antes, todos experimentamos, en grado variable, la relación interior exigente-exigido; lo que cambia es la forma de cada personaje y la clase de relación que ambos establecen entre sí.

Realizar entonces esta indagación es, precisamente, descubrir qué forma adopta en usted ese vínculo.
A modo de reseña, la secuencia es:

a) Descubrir cómo se exige ser y cómo se siente, en cambio.
«Yo me exijo ser...»
«Y, en cambio, me siento...»

b) Observar, luego, de qué modo el aspecto exigente le exige al exigido ser como la meta.

c) Vivenciar, siendo el exigido, qué reacción le produce dicho trato.

d) Cotejar si la meta que el aspecto exigente tiene para el exigido coincide, o no, con la que el exigido tiene para sí mismo. Si no coinciden es necesario dialogar sobre ese punto hasta que alcancen un acuerdo.

e) Cuando ya tienen una meta común, el aspecto exigido necesita descubrir cómo requiere ser tratado por el exigente para sentirse verdaderamente ayudado a transformarse en la dirección de la meta que ambos desean.

f) Una vez que lo ha descubierto, es muy útil que encarne el papel de asistente interior del aspecto exigido y ensaye y experimente esa nueva actitud, y que mientras lo hace esté atento a todas sus reacciones emocionales.

g) Que observe luego el efecto que produce sobre el aspecto exigido el recibir dicho trato y haga todos los ajustes sucesivos hasta que el aspecto exigido se sienta genuinamente ayudado.

h) Cuando este estado ha sido efectivamente alcanzado, es el momento de convertirse nuevamente en el aspecto exigente original, desde ahí observar la nueva actitud asistencial puesta en juego, descubrir las diferencias, y en el caso de desearlo, comenzar la hermosa tarea de aprendizaje que significa transformarse de exigente en asistente.

Esta enumeración de tareas quizá parezca de difícil realización, pero existe un factor de gran importancia que facilita su logro, y es que todos los personajes involucrados son componentes de la persona que usted es.

Imagine que observara a su mano derecha maltratar y herir a su mano izquierda. La unidad que usted es seguramente contemplaría con horror esa escena y se sentiría con recursos más que suficientes para explicarle a su mano derecha que usted necesita de ambas y que ellas, en esencia, son colaboradoras complementarias. Además, no sólo usted necesita a las dos sino que ellas también se necesitan mutuamente.

Entre el aspecto exigente y el exigido sucede algo semejante. Si bien es un plano más sutil, pues se trata de aspectos psicológicos, la realidad de que pertenecen a la misma unidad tiene igual contundencia.

Resumiendo, los puntos clave de este proceso son:

*a)*El reconocimiento de que el exigente y el exigido son, en su raíz, funciones complementarias.

*b)*La comprobación vivencial de lo torturador e ineficaz de la exigencia.

*c)*La verificación de los cambios beneficiosos que se producen cuando se instala la interconsulta respetuosa.

Tal comprensión es, en última instancia, el sustento más sólido sobre el que se apoya la tarea de disolución de la exigencia y el aprendizaje de la actitud autoasistencial.

C I N C O

APRENDER DE LA ENVIDIA

El primer instante de la envidia es un dolor agudo ante un contraste que nos remite a nuestros deseos insatisfechos. Si aprendemos a utilizar esa señal descubriremos la riqueza potencial de la envidia y no surgirá la necesidad de destruir los logros del otro.

La envidia es una de las emociones socialmente más descalificadas, al punto de que decirle a alguien «¡envidioso!» se ha convertido en una forma de insulto humillante. Por esta razón, cuando sentimos envidia, a menudo tratamos de ocultarla como si se tratara de algo vergonzante. Toda esta atmósfera desacreditadora hace más difícil aún la posibilidad de comprender la complejidad de esta emoción y la riqueza potencial que alberga.

Para acceder al sentido profundo de la envidia, exploraremos en este capítulo cuatro aspectos básicos:

*a)*Definición habitual de la envidia.
*b)*Explicación tradicional de su causa.
*c)*Una nueva visión de su naturaleza y razón de **ser.**
*d)*Los caminos para resolverla.

a) *Definición habitual de la envidia*

Suele definirse a la envidia como <u>la reacción de dolor y enoio que intenta destruir lo que el otro tiene cuando perci</u>-

bimos que ese otro ha alcanzado algo que deseamos y que no hemos logrado.

Paula: «¡Me siento tan contenta! Conocí a Luis hace un mes en una fiesta y estoy fascinada. La semana próxima nos vamos de viaje juntos, y... ¡creo que me he enamorado!»

Eve: «¡Pero sólo hace dos meses que te separaste y ya has iniciado una relación nueva! ¿No estarás escapando? Mira que estas relaciones que empiezan de forma tan abrupta también acaban muy fácilmente...»

Juan: «¡Me han elegido para el papel protagonista de la película! ¡Te invito a que comamos juntos para celebrarlo...!»

Pedro: «Qué bien... Yo creí que se lo darían a alguien con más experiencia que tú. Discúlpame, pero he de irme. Será otro día.»

b) *Explicación tradicional de su causa*

Cuando se intenta explicar la razón de ser de esta emoción, se la considera, generalmente, como una forma del odio. Melanie Klein es una de las autoras que mejor representa a este tipo de corriente en el campo de la psicología. Ella ha afirmado, en efecto, que la envidia es una expresión de los «impulsos destructivos» o «fuerzas tanáticas» que todo ser humano alberga, en grado variable, dentro de sí. De modo que, según esta concepción, la destructividad del acto envidioso es el fiel refleio de la destructividad esencial que ese ser humano alberga.

c) ***Una nueva visión de su naturaleza y razón de ser***

Acerca de la definición habitual y la explicación de su causa.

En la definición habitual de la envidia el acento está puesto en «la destrucción del otro o de sus logros», pero si observamos más atentamente este sentimiento comprobaremos que el deseo de destrucción del otro o sus logros no es el objetivo central de la envidia. El objetivo central es la eliminación de un contraste cuya percepción produce un dolor insoportable.

Esta diferencia puede parecer una sutileza mínima e irrelevante, pero es de extraordinaria importancia por los cambios que introduce en el modo de comprender la envidia e intentar resolverla. Profundizaremos en esto.

Cuando una persona que me consulta está elaborando algún sentimiento de envidia, suelo preguntarle: «Si te fuera dada la posibilidad de realizar un deseo y tuvieras que elegir entre dos alternativas: uno, que la persona envidiada perdiera efectivamente todos los logros que le envidias, o dos, que lograras alcanzar tus deseos más queridos mientras la otra persona mantiene todo lo que ahora le envidias. ¿Qué alternativa elegirías?» (Ésta es una buena ocasión para que usted, lector, evoque alguna situación de envidia y se formule la misma pregunta.)

Hasta ahora todas las personas han respondido que elegirían la segunda alternativa. Esta elección quiere decir que la prioridad de quien envidia es, en realidad, lograr realizar lo que desea y no puede. Si cree que eso es imposible, trata de eliminar el contraste destruyendo el logro del otro. Es decir, la destrucción del logro del otro no es un fin en sí mismo, sino un medio para neutralizar un contraste.

Esta observación nos permite vislumbrar que la envidia no es tanto una forma del odio como una forma de la necesidad impotente y desesperada que trata de eliminar la percepción de todo lo que le recuerde su carencia.

Quien envidia a menudo no se da cuenta de que lo que quiere eliminar es el contraste. Muy pocas personas son conscientes de esa motivación profunda. Más bien sienten que a quien quieren atacar es al «envidiado». Es decir, perciben lo mismo que lo que sostiene la explicación tradicional. Todo esto en el caso de que sean conscientes de su envidia. La otra posibilidad —opuesta y frecuente— es que no registren estas reacciones interiores y crean que su enojo y su ataque hacia el envidiado están justificados por algo que éste ha dicho o hecho.

Y muy a menudo, en el curso de esos diálogos tensos en los que subyace la envidia, se producen desencuentros progresivos que desembocan, de parte de ambos, en «min¡ofensas» o agravios, que van creciendo y a través de los cuales la envidia original, ahora multiplicada, estalla y se descarga.

Volvamos al ejemplo de Juan y Pedro. Juan, a quien le dieron el papel protagonista de la película y quería celebrarlo, se siente herido ante el comentario de Pedro: «Creí que se lo darían a alguien con mayor experiencia.» Se siente herido, reacciona contraatacando y le dice: «Yo creo que cuando uno posee talento siempre consigue trabajo...» Pedro, que también es actor y está sin trabajo, ahora se siente agraviado directamente por este nuevo comentario, y el malestar inicial generado por el contraste se intensifica. Se suma el malestar de las dos situaciones y se descarga a través de la segunda, que es la que presenta una forma más clara y «legítima» para Pedro: «¡Me ha dicho que no tengo talento!»

A partir de este momento se detona en Pedro otra réplica más hiriente… y así es como se van entrelazando y sumando las heridas y los ataques.

Cuando se ha conseguido discriminar esta secuencia de pasos, que es la que agranda la «bola de nieve», se está en mejores condiciones de reconocer que este tramo y la eventual explosión de enojo destructivo posterior ya es un capítulo intermedio en esta trama, y no el primero. Esto quiere decir que el enojo destructivo de la envidia es el resultado de una inadecuada elaboración de la reacción inicial, y no su consecuencia intrínseca, necesaria e inevitable.

Condiciones que generan envidia

De lo descrito anteriormente se desprende que la envidia no es un «defecto» que ataque a alfiunos y a otros no, sino que se trata de una emoción universal, es decir, que todos los seres humanos podemos sentirla en la medida en que se den ciertas condiciones de contrastes intolerablemente dolorosos. Lo que puede ser distinto en cada uno es el umbral a partir del cual se detona, pero si ese umbral es sobrepasado, la reacción de envidia aparecerá inevitablemente.

Describamos entonces cuáles son las condiciones que la generan.

1. Cuando experimento ciertas necesidades o deseos y percibo a alguien que ha realizado alguno de esos deseos.
2. Cuando, además, creo que no dispongo ni dispondré de los recursos necesarios para lograr realizarlos.
3. Cuando tampoco cuento con una cuota suficiente de deseos satisfechos y disfrutados como para equilibrar el dolor que me producen los no realizados.

Si estos componentes están presentes, el contraste entre la percepción del logro alcanzado por el otro y lo que yo no estoy realizando (o lo que es lo mismo: mis carencias) no puede percibirse de un modo crónico debido a la desorganización que produce. Por lo tanto, o la situación se equilibra a través de la realización de mis propios logros o lo hace eliminando la percepción de los logros del otro. Éste es el componente funcional de la reacción de la zorra de la fábula ante las uvas que ve todos los días en su camino, que desea, y que están demasiado altas para alcanzarlas. Ella termina diciendo «las uvas están verdes». Si bien en este ejemplo no hay un logro del otro, lo que suprime con su reacción es su deseo de las uvas. Como expresamos anteriormente, es muy difícil sentir de modo sostenido el deseo de las uvas y la imposibilidad de alcanzarlas. El sentimiento crónico de impotencia es muy desorganizador y se lo trata de evitar. Por esta razón, o la zorra «consigue una escalera» o terminará sintiendo que en efecto «las uvas están verdes».

Veamos ahora qué ocurre cuando lo que se percibe es efectiva y concretamente un logro del otro.

Cuando deseo algo y no lo tengo, no estoy todo el tiempo en contacto directo y en un primer plano con ese deseo que no he realizado. Dicho deseo permanece en un estado de anestesia parcial. En el momento en que Eve se entera de la nueva relación de Paula, se conecta directa y abruptamente con el hecho de que ella también querría tener una pareja y no la tiene. Es decir, su estado de anestesia parcial cesa abruptamente.

A este suceso puntual se agrega otro factor que agranda aún más el contraste: junto con el deseo de tener una pareja se desanestesian también —como en cascada— los otros deseos que no han sido realizados. Si son muchos y signifi-

cativos, el contraste es intenso y doloroso. Y si, además, supera la capacidad de Eve de absorberlo, el dolor se convertirá en enojo hacia Paula y se expresará a través de algún comentario hiriente.

Cuando Eve no tiene conciencia de sus deseos no satisfechos, puede incluso creer que Paula, al hacerla partícipe de su logro, es la causante de su dolor, porque de hecho lo siente al ponerse en contacto con ella. Puede atribuirlo a la forma en que se lo ha contado o puede imaginar una actitud de ostentación en ella, etc. Sea cual fuere la creencia, real o imaginaria, que Eve ponga en juego, esta situación suele generar efectivamente enojo en Eve hacia Paula y activar su reacción de crítica o descalificación.

Tal sucesión de malos entendidos es lo que luego parece avalar la creencia de que lo que la envidia procura en primer término es dañar a quien ha logrado lo que deseo y no tengo.

d) ***Los caminos para resolverla***

La doble reacción

Si Eve es consciente de sus carencias, al enterarse del nuevo amor de Paula puede experimentar con mayor claridad la doble reacción que este suceso genera en ella. Por una parte puede alegrarse genuinamente por su amiga y, simultáneamente, sentir dolor y tristeza al recordar su anhelo no realizado de tener una pareja. Si legitimáramos esta doble reacción, podríamos transmitirla y la incluiríamos como una respuesta natural, normal e inevitable. Por ejemplo: «Me alegro por ti de que estés tan bien en esta nueva relación, de verdad me alegro... y también quiero decirte que

siento tristeza, porque lo que me cuentas me recuerda que a mí también me gustaría estar enamorada y no me ocurre eso en este momento...»

Así como Eve comparte la alegría por el bienestar de Paula, Paula podrá reconocer y aceptar la tristeza de Eve por no estar enamorada.

Ante la propuesta de incluir su doble reacción, muchas personas se escandalizan y suelen decir: «¡Cómo voy a contarle mis tristezas en un momento de alegría...!»

En relación con este punto crucial, es necesario que todos comencemos a reconocer que es distinta la alegría de alcanzar un logro mientras otros no lo han podido hacer, de la alegría que se produce cuando ese logro es efectivamente compartido. Al ser compartido, la alegría es, sin duda, más completa y mayor. Y esto es, sencillamente, genuina solidaridad humana.

En última instancia podríamos decir que si hemos alcanzado un logro, no es justo que alberguemos la expectativa de una reacción de puro festejo que no reconozca las carencias que simultáneamente existen en los otros miembros de nuestro entorno. Resulta oportuno recordar aquí la sabiduría de aquellas frases populares que ya alertaron sobre esta realidad: «No es bueno contar dinero en casa del pobre...» O: «Uno no puede sentirse feliz en medio de personas que no lo son...»

Si Paula creyera que al suceso que está viviendo le corresponde un puro festejo y se sintiera molesta con la tristeza de Eve, estaría poniendo de manifiesto un aspecto infantil y egocéntrico de su personalidad que consiste en suponer que el estado de su entorno debe adecuarse completamente a su circunstancia particular.

Y sin embargo, a pesar de lo casi obvio de esta reflexión,

es bastante frecuente observar la creencia, extendida en nuestra sociedad, de que ante una celebración la tristeza debe acallarse.

A esta creencia suele asociarse otro factor de índole más estrictamente psicológica, y es la confusión entre carencia e inferioridad. Para muchos de nosotros, incluir que no tenemos lo que el otro ha logrado no es vivido como el simple y eventualmente doloroso reconocimiento de un estado sino como el testimonio de nuestra inferioridad ante el otro que nos hace sentir humillados. Esta confusión, cuando está presente, también contribuye a que suprima el registro de nuestra carencia y nuestra tristeza.

Sólo cuando hemos conseguido resolver ese malentendido y trascenderlo, estamos en condiciones de comprobar que la inclusión de nuestra cuota personal de dolor es una manera legítima y funcional de darle una salida al impacto del contraste insoportable.

De ese modo reconocemos las dos realidades: la alegría por el logro del otro y el dolor por nuestra carencia. Además, experimentamos la sensación de integridad en el «aquí y ahora» de ese instante y no será tan necesario apelar a la eliminación del logro del otro para equilibrar la diferencia.

Si no podemos hacerlo y nos sentimos presionados a seguir alimentando exclusivamente la atmósfera de alegría por el logro del otro, generamos, de forma casi inevitable, una división en nosotros mismos: por un lado un aspecto nuestro en contacto con nuestro amigo, que está tratando de mantener la alegría y el festejo (que puede ser absolutamente sincero y genuino en nosotros, pero parcial), y, por otro lado, un aspecto agudamente dolorido por la cesación del estado de anestesia y el reconocimiento de que no hemos realizado algo que deseamos mucho.

Este aspecto es como un niño que llora de dolor.

Si no se qué hacer con este niño, trataré de suprimirlo y anestesiarlo de nuevo. En el momento agudo es muy difícil acallarlo, y uno, por lo tanto, suele sentirse tironeado por ese intenso dolor interior que impide seguir participando en el diálogo festivo de celebración. En ese mismo momento, o luego, al evocar la experiencia, es muy frecuente que uno tienda a reprochar a ese niño interno su respuesta tan intensa. Las frases que uno se dice a sí mismo suelen ser: «Debo de ser muy malo, muy egoísta, muy poco generoso, pues no puedo compartir y vivir esta alegría del otro...»

Ahora veamos la misma escena desde la perspectiva del aspecto dolorido, del niño que llora de dolor. Pongámonos en su lugar: además de estar en contacto abrupto con lo que deseamos y no hemos realizado, recibimos ese trato interno en el que se nos reprocha y se nos dice: «Malo, egoísta, poco generoso...» A esto se suma la sensación de impotencia e inutilidad que experimentamos por estar percibiendo lo que no hemos logrado...

Este conjunto de vivencias se convierte en una catarata de estímulos muy dolorosos que es completamente desorganizadora y devastadora.

De este estado de desorganización es de donde nace lo que llamamos envidia destructiva.

La envidia destructiva consiste en tratar de hacer o decir algo para que el envidiado sienta algo equivalente a lo que yo, como «envidiador» estoy sintiendo: dolor, impotencia y desorganización.

De ahí la respuesta de Eve: «¿No estarás escapando...?» O: «Las relaciones que empiezan de forma tan abrupta también acaban muy fácilmente.» O el comentario de Pedro: «Creí que se lo iban a dar a alguien con más experiencia

que tú…», y el resto de las otras formas de envidia destructiva que todos hemos padecido de parte de otros o experimentado en nosotros mismos.

Y que, vale la pena repetirlo una vez más, es la manifestación de mi legítimo dolor que luego fue degradado por la asfixia que produce la supresión…

Una vez que la envidia destructiva se ha detonado, ella misma pone en marcha una reacción interior de culpa, que si no es bien procesada hace que nos sintamos, además, no merecedores de alcanzar los logros que anhelamos. Por lo tanto, se van recreando las condiciones para que estemos expuestos a nuevas situaciones de envidia que, de no ser resueltas, agravan el círculo vicioso cada vez más.

Envidia sana-envidia destructiva

Estos dos conceptos me parecen útiles en tanto que tratan de diferenciar dos formas de sentir y expresar la envidia. Son útiles también, en la medida en que ayudan a disminuir el peso de la sanción social que cae sobre la envidia y crean un espacio de mayor legitimidad para poder sentirla.

La envidia sana consiste en poder reconocer que el otro ha alcanzado algo que yo también deseo y no he logrado, con la doble reacción que tal reconocimiento implica: uno, alegría y admiración hacia quien ha alcanzado, y, dos, dolor y tristeza por reconocer que yo no lo he hecho.

Es importante agregar que esta doble reacción puede ser comunicada de un modo explícito, o no. Cuanto más clara y legitimada por mí mismo esté mi doble reacción, más libre me sentiré para evaluar si están dadas las condiciones para compartir, o no, lo que siento.

La envidia destructiva es aquella que, como su nombre lo indica, trata de destruir al otro y/o sus logros, como forma de eliminar el contraste, y que, además, no es consciente de ella misma, no se reconoce como envidia y suele explicar sus ataques apelando a otros argumentos que los justifiquen.

A continuación incluiremos las preguntas más frecuentes que surgen en los seminarios sobre este tema.

¿Por qué es tan dolorosa la envidia?

Como hemos dicho, la envidia es como un rayo que irrumpe y deja al descubierto una necesidad o un deseo profundo insatisfecho. Además, ese deseo o necesidad ha sido anestesiado, en la mayoría de los casos, por la cantidad de frustración que produce. Y ahí es donde cae el rayo: sorpresivamente cesa la anestesia y uno siente amplificado todo su dolor.

Uno queda «nadificado» frente al logro del otro. ¿Pueden ustedes evocar ese instante en el que la identidad misma queda tomada por la percepción intensa de una carencia? Entonces uno es sólo eso: el que no tiene, el que no ha logrado.

La percepción de lo que uno sí tiene o puede, cesa temporalmente. Y esta manera de autopercibirse es lo que hace tan dolorosa la envidia.

Además de ser una emoción dolorosa, ¿la envidia cumple alguna función?

El sentido más profundo de la envidia es el de ser una señal que nos pone en contacto con un deseo no satisfecho. Cuando alcancemos un grado de conciencia más desarrollada, probablemente preguntaremos con naturalidad: «¿Qué deseo no satisfecho has podido descubrir a partir de la envidia que acabas de sentir?» Esto significa que aprovecharemos esa señal para enriquecernos.

Una de las peores cosas que se ha hecho con la envidia es convertirla en algo que uno no debería sentir.

¿Hay personas que tratan de hacer sentir envidia?

Sí. Cuando una persona tiene escasa capacidad de percibir y disfrutar de sus propios logros puede sentir la necesidad de generar un contraste a fin de experimentarlos. «Si tú no lo tienes yo percibo mejor que yo lo tengo.»

Lo mismo ocurre cuando hay una atmósfera de competencia. «Te cuento lo que he logrado para sentir que te he ganado.»

En otros casos la fantasía es distinta: «Te lo cuento así para que me admires, me valores, me quieras y no me abandones.» Como esta actitud surge de la propia inseguridad, lo que el otro puede sentir es sólo el impacto del contraste y la sensación de «me lo está refregando por las narices».

Por supuesto en cualquiera de estos casos, la consecuencia es el malestar y el deterioro del vínculo.

¿Qué diferencia existe entre admirar y envidiar?

Al admirar reconozco que el admirado cuenta con características que yo valoro y eventualmente quisiera tener. También aquí existe un contraste entre lo que percibo y cómo me siento. En la admiración el contraste no es doloroso, porque el admirado funciona como modelo o estímulo para que yo también me acerque a lo deseado. Ésa es la diferencia esencial con la envidia. En la envidia el contraste me remite a lo que no tengo o no soy, sin camino de crecimiento o transformación. En la admiración ese sendero está presente. Y está presente en la medida en que siento (consciente o inconscientemente) que cuento con los recursos para acercarme o desarrollar lo que deseo.

La relación entre estas dos emociones se comprueba también en su etimología: «envidia» proviene del latín *Eu video* (yo veo). «Admirar» también proviene del latín *Ad mirare* (mirar a). Ambas están referidas al mirar. Expresan dos reacciones que produce el mirar. Una, dolorosa; la otra, estimulante.

La admiración también es una etapa de la transformación resolutiva de la envidia. Raso de la envidia a la admiración. Es importante recordar que este pasaje no es una cuestión de voluntad o de admonición moral («No está bien que sientas envidia»). Esta frase revela que no se ha comprendido la envidia y, además, complica más las cosas en lugar de transformarlas.

El pasaje de la envidia a la admiración sólo se puede producir cuando hemos descubierto nuestro deseo no logrado y los recursos que necesitamos desarrollar para poder realizarlo

INDAGACIÓN PERSONAL

a) Es casi inevitable que la vida lo coloque repetidamente en situaciones en las que experimente un contraste muy doloroso.

b) Cuando sienta ese dolor observe cuál es el deseo particular no satisfecho con el cual se ha puesto abruptamente en contacto.

c) Una vez que lo haya descubierto, estará en mejores condiciones de comprender y legitimar la cuota de dolor que siente. En cada situación verá si es adecuado o no compartir esa vivencia.

d) Después de que el acontecimiento haya pasado, y ya como tarea personal de usted con usted mismo, le propongo que trate de descubrir qué piensa acerca de por qué no ha logrado realizar ese deseo particular. Volviendo al ejemplo de Eve, ella puede pensar: «No estoy enamorada, tal vez porque aún no ha llegado mi momento... pero yo estoy en condiciones de vivir una situación así, de modo que cuando se presente siento que podré lograrlo...» O puede pensar: «No estoy enamorada porque como mujer soy una inútil, ningún hombre que valga la pena se va a interesar en mí... Mejor me olvido de estos deseos...»

Cuando descubra la opinión que tiene acerca de por qué no ha logrado lo que desea podrá reconocer la enorme significación que tiene dicha opinión interior.

En el ejemplo de Eve, la carencia es la misma, pero una opinión interior esperanzada, basada en recursos psicológicos reales, ayuda a disminuir y hacer más soportable el dolor.

Cuando, en cambio, la autoevaluación es descalificadora, esa actitud es la que multiplica hasta el infinito el dolor del contraste.

e) Si usted piensa que no ha realizado lo que desea porque usted «no sirve», el tema central entonces es comprender y resolver esa conclusión sobre usted mismo. La envidia ha sido el camino que lo ha conducido a la situación en que se encuentra y ahora pasa a un lejano segundo plano. Ha cumplido su función (es justo agradecérselo) y la tarea psicológica continúa en otro terreno.
f) Cuando ha llegado a este punto ya puede comprender vivencialmente que el primer instante de la envidia es ese agudo dolor ante un contraste, que cumple la función de señal que lo remite a explorar sus deseos insatisfechos y los recursos psicológicos con que cuenta para alcanzarlos.
g) *Si puede realizar* esa tarea interior tantas veces como sea necesario y se siente enriquecido por ese aprendizaje, no necesitará destruir los logros del otro para equilibrar el contraste.
h) Puede ocurrir también que lo que se active sea un deseo que ya no puede *realizar: «Deseo ser campeón de* tenis y tengo más de cincuenta años...», etc. En esta clase de situaciones lo que permite disminuir el dolor del contraste es la memoria de los logros efectivamente disfrutados y la posibilidad de encontrar los deseos accesibles a la circunstancia actual y los recursos psicológicos que necesita desarrollar para alcanzarlos.

Esto es lo que permite incluir ese deseo particular dentro de la cuota de deseos que admitimos no realizar.

S E I S

LA VERGÜENZA Y SU CURACIÓN

La palabra «vergüenza» tiene diferentes connotaciones: el mismo término nombra un sentimiento necesario, funcional y socialmente valioso, y también un sentimiento perturbador, disfuncional, que requiere ser comprendido y transformado.

Un juez ha actuado de un modo corrupto, un deportista agrede intencionadamente a su rival y lo hiere, un militar debe defender una posición durante un combate y en cambio huye..., y ninguno de ellos reconoce el error cometido. Entonces surge la reacción pública: «Deberías sentirte avergonzado; ¡Eres un desvergonzado!; No tienes vergüenza...»

En estos casos queda claro que reclamar vergüenza es equivalente a demandar señales de reconocimiento del error y el arrepentimiento consiguiente. Ésta es la vergüenza necesaria que muestra la perturbación que uno experimenta cuando realiza algo incorrecto y lo reconoce.

Pero no se trata de la única forma de vergüenza. Existe otra que, en cierto sentido, es una distorsión de la primera y perturba, muchas veces de forma intensa, la posibilidad de expresión libre y espontánea.

Veámoslo a través de otros ejemplos: «Me da vergüenza ir a esa fiesta porque estoy gorda...; Me da vergüenza hablar en público; Me da vergüenza cantar; Me da vergüenza bailar y que me miren; Me da vergüenza dar esa charla y hacer el ridículo; Me da vergüenza expresar ternura; Me da vergüenza que se note la intensidad de lo que siento...», etc.

Una alumna, Verónica, relató un episodio de su infancia que contiene la esencia de todos estos ejemplos, y que por haber sido vivido a sus cinco años tiene la frescura que nombra a los personajes y sus reacciones con la contundente desnudez propia de las vivencias de una criatura:

«Tenía cinco años y volvía en el autobús de la escuela a casa. Estaba sentada en el asiento de atrás con mis compañeros de parvulario. Cuando ellos señalaron el chorrito que caía del asiento al suelo les dije que ya estaba mojado de antes.

«Cuando llegamos a mi casa, mi mamá me alzó y, sorprendida, dijo: "Cariño, ¡te has hecho pipí!" Yo me escondí entre sus brazos como si así pudiera volverme invisible, desaparecer, no estar ahí... mientras oía que la maestra decía: "De modo que era ella quien se había hecho pipí...; y decía que el asiento estaba mojado...!" Y los chicos riendo y cantando: "Verónica se ha hecho pipí! Verónica se ha hecho pipí! La mejor del curso se ha hecho pipí!"

»Esos instantes para mí fueron siglos. Parecía que el comentario de la maestra y las burlas de mis compañeros habían detenido el tiempo... Ya en casa, todavía me acompañaban, no podía dejar de oírlos... Sentía vergüenza, humillación. Me sentía descubierta y en falta. Creía que de ahí en adelante mi vida ya no sería la misma. Sería señalada por todos por ser la mejor alumna del curso y haberme orinado encima. Dos situaciones, para mí, absolutamente opuestas y excluyentes. O la una o la otra. Y si se juntaban en una sola persona (yo) lo único que se podía esperar era la exclusión y el oprobio... Enfrentar nuevamente a la maestra y mis compañeros me parecía imposible. Recuerdo que por varios días no quise volver a la escuela...»

Podríamos describir más ejemplos de vergüenza, pero

éste es uno de los prototípicos pues contiene todos los personajes que cumplen las funciones básicas del escenario de la vergüenza. En cada nuevo ejemplo podríamos encontrar otras escenas y otros personajes pero sus componentes funcionales serían los mismos. Veamos cuáles son:

a) Existe una *performance,* en el sentido de la habilidad con que se lleva a cabo una acción o una tarea.

En el ejemplo era la capacidad de Verónica de controlar sus esfínteres.

b) Existe una imagen valorada que la persona siente que el grupo ya tiene acerca de ella o bien ella aspira a producir.

En este caso Verónica era la mejor alumna, y eso la hacía sentirse valorada y querida por sus compañeros.

c) Se produce un fallo en la acción que de forma imprevista muestra públicamente un aspecto de Verónica menos desarrollado, más torpe, muy alejado de esa imagen de «mejor alumna».

A través de la madre todos se enteran de que Verónica se ha orinado encima.

*d)*Los compañeros (los avergonzadores) al enterarse, lo difunden a viva voz, burlándose de su falta de control de esfínteres, y contrastándolo con el otro rol: el de mejor alumna.

e) Verónica (la avergonzada) no puede integrar esos dos aspectos: la mejor alumna y la que se ha orinado. Siente que su acción aniquila el reconocimiento y el cariño que había logrado entre sus compañeros, que todo está perdido, y quiere desaparecer.

En la mayor parte de los episodios de vergüenza están estos mismos componentes: una *performance* que uno desea desempeñar correctamente y lograr así el reconocimiento y el afecto. Un súbito fallo en esa *performance.* El o los

avergonzadores registrando dicho error y burlándose de él remarcando la distancia entre el deseo de destacar y lo que efectivamente se ha logrado.

Si pusiéramos en palabras la actitud del avergonzador o los avergonzadores, sería: «Ja, ja... querías impresionarnos, despertar nuestra admiración a través de lo que hacías... y mira la torpeza que has cometido... No mereces nuestro afecto, nuestro reconocimiento ni nuestra admiración; por lo tanto, quedas fuera de nuestro círculo.»

La vergüenza y los códigos

Hasta ahora hemos presentado las características centrales de la estructura de la vergüenza. Añadiremos a continuación otros matices que también están presentes.

A la evaluación de la *performance* se asocian los «códigos» que los grupos construyen, desde donde establecen «lo adecuado» y lo «no adecuado». Para los adolescentes, por ejemplo, ir a ciertos lugares, llegar a la playa a determinada hora, vestirse de cierta manera, etc., puede caer dentro de una u otra categoría. Quien va a una reunión con la ropa «no adecuada» siente entonces enorme vergüenza, pues se hará evidente que no participa del código imperante y quedará expuesto a la marginación y la descalificación. Dentro de estos múltiples conjuntos de pautas codificadas existe uno que por su rigidez y arbitrariedad causa mucho daño a las jóvenes, y es la que asocia ser bella con ser delgada y alta. Las muchachas que no responden a ese prototipo corporal terminan sintiendo vergüenza de su propio cuerpo, y ya conocemos muy bien las relaciones que existen entre esta vergüenza en relación con el propio cuerpo y los tras-

tornos alimentarios de diversa índole, en especial la anorexia.

Lo público y lo privado

Otro matiz de la vergüenza está dado por la relación entre lo privado y lo público. «Me da vergüenza que esto que es privado se haga público...»

El ejemplo prototípico es la desnudez física y la sexualidad, pero en realidad cada persona establece los límites entre lo que está dispuesto a mostrar en público y aquello que sólo expresará y mostrará en privado. En este sentido la vergüenza es una respuesta funcional que aparece como una señal de alerta cuando esos límites son traspasados.

Avergonzador-Avergonzado

La vergüenza, como el resto de las emociones, está constituida por un vínculo entre dos polos: el avergonzador y el avergonzado.

Lo que se hace más evidente es el avergonzado, el que siente vergüenza, pero es importante reconocer que ese polo está producido por el opuesto: el avergonzador. <u>Es el avergonzador el que hace sentir vergüenza, y hace sentir vergüenza en la medida en que se burla, humilla y descalifica</u>.

<u>Sin avergonzador no hay avergonzado</u>.

Avergonzador externo-avergonzador interno

En el ejemplo de Verónica los avergonzadores son sus compañeros de escuela; en general, durante la infancia la vergüenza que uno padece está producida por personas del mundo externo que adoptan la actitud de avergonzadores. Pero en la medida en que uno crece se internaliza ese rol y comienza a instalarse el «avergonzador interno». <u>Ya existe una voz interior que imagina y da por cierta cuál será la reacción del entorno ante un eventual fallo, y entonces la vergüenza se instala como sentimiento habitual, independientemente de las características de cada grupo</u>.

¿Por qué el avergonzador actúa como lo hace?

Una vez que hemos caracterizado el rol de avergonzador, la pregunta que surge es: ¿Por qué el avergonzador reacciona ante el fallo burlándose y descalificando?

- Cuando esto ocurre entre pares, ya sea hermanos, compañeros de escuela o amigos, la causa más frecuente es <u>avergonzar para diferenciarse</u>. «Si yo me burlo y te avergüenzo porque te has orinado (te has asustado o has fallado en cualquier sentido) eso me asegura de que a mí no me pasa eso y que estoy muy lejos de ese estado. Burlándome lo circunscribo en ti y yo quedo fuera.»

<u>Es una forma precaria y degradada de diferenciarse</u>, porque se apoya en la exacerbación de la diferencia y en la descalificación de aquello de lo que nos diferenciamos. Cuando construimos nuestra identidad fundamentalmente a partir del contraste, entonces «cuanto <u>menos</u> seas tú <u>más</u> creeré que soy yo».

Es una forma degradada de diferenciarse, porque en ese movimiento se pierde, además, la posibilidad de disfrutar la experiencia del compañerismo y la solidaridad.

Esto nos remite al otro componente presente:

• La competencia. «Cuando te avergüenzo hago evidente que te he ganado, que yo soy más (en esto o aquello) que tú.»

• Cuando quienes ejercen el rol de avergonzador son personas mayores, ya sean padres o maestros del avergonzado, lo hacen atribuyéndole a la vergüenza una función pedagógica. «¡Colgaré la sábana mojada para que todos sepan que te has hecho pipí...!» o «¡Te quedarás de pie delante de tus compañeros para que vean lo que eres!»

Estas actitudes se apoyan en la creencia según la cual, si padecemos intensamente la vergüenza, eso nos motivará a corregirnos. Afortunadamente ya existe una comprensión suficiente del error de esta creencia y se reconoce que la humillación de la vergüenza deja mucho dolor, retracción y resentimiento, y que no es, en ningún sentido, un estímulo genuino para un aprendizaje sostenido. Pero, de todos modos, también es justo reconocer que aún perduran en nuestra cultura fuertes resabios de esta actitud que utiliza a la vergüenza como un recurso didáctico.

La parte de razón del avergonzador

Lo que hace al avergonzador particularmente dañino es que en su mensaje están simultáneamente presentes una parte de razón y una de error.

En efecto, el fallo que señala es cierto: Verónica se ha orinado, la ropa del muchacho en la reunión no coincidía con

la que el código de ese grupo requería, etc. El error en la *performance* efectivamente existe, y ese fallo es lo que suele poner en evidencia un aspecto poco desarrollado del aspecto avergonzado.

El problema es que el avergonzador lo señala de un modo burlón, humillante y descalificador. Ése es su componente de error.

Este doble contenido tan altamente contradictorio es lo que confunde y paraliza al avergonzado. Es como tomar un veneno y una medicina simultáneamente. Si es sólo veneno lo rechazamos con contundencia, si es sólo medicina lo recibimos y agradecemos, pero si es ambos a la vez nos sentimos confusos y paralizados.

Por esta razón es especialmente necesario discriminar en el mensaje del avergonzador (ya sea el interno o el externo) su componente de razón y de error.

«Esto que me dices es cierto, y esto otro no.» «Es verdad que me he caído en el escenario y que eso no está bien, tampoco yo quiero hacerlo, pero eso no significa que sea un inútil, que voy a ser el motivo de la burla de todos y lo mejor sería que abandonase mi profesión de actor.»

Cuando se diferencian estos dos componentes se comienza a desmontar la cualidad destructiva del avergonzador.

Vergüenza y autoestima

La vergüenza significa una pérdida sorpresiva, aguda e intensa de la autoestima. Es por este motivo por lo que es tan desorganizadora.

Verónica sentía: «Seré señalada por todos..., lo único que

puedo esperar es el oprobio..., enfrentar a la maestra y a mis compañeros me es imposible...»

En un instante todo cambia: de mejor alumna... a nadie. Es como un tornado que no deja ningún apoyo sobre el que afirmarse. Así como antes era la mejor alumna, es decir, su identidad se afirmaba en ese rol, ahora era la que se orinaba encima. Su identidad se había asociado a su aspecto menos desarrollado. Ese contraste es muy fuerte y doloroso, y resulta muy difícil de asimilar tanto para un niño como para un adulto.

Por esta razón es que quien ha pasado por semejantes estados y no ha podido resolver la vergüenza, destina mucha energía y cuidados a evitar las situaciones en las que podría quedar expuesto a volver a sentirla. Es decir, inhibe su acción.

Ampliaremos las relaciones entre autoestima e identidad cuando presentemos la significación del «sentido del humor» en la curación de la vergüenza.

Protagonismo-perfeccionismo

La vergüenza está íntimamente relacionada con el perfeccionismo y se manifiesta en proporción inversa al placer de protagonizar. Si una persona disfruta mucho el protagonismo y no es perfeccionista, estará muy escasamente expuesta a la vergüenza como factor inhibitorio, porque el deseo de protagonizar permite neutralizar la vergüenza. Si uno siente que lo que quiere es estar en el escenario y que no le importa mayormente lo que digan porque lo que quiere es estar ahí, entonces el deseo de protagonismo supera el eventual reclamo del perfeccionismo y uno no inhibe su expresión.

Cómo se cura la vergüenza

Hemos observado que la vergüenza tiene muchos matices y facetas. En este capítulo nos centraremos en la resolución de la vergüenza que inhibe la acción de mostrarse y expresarse, pues es la más frecuente, la que más trastornos produce y la que más necesita ser comprendida y resuelta: «Me da vergüenza que me saquen fotos; Me da vergüenza bailar… o cantar… o hablar en público…», etc.

• Es importante revisar cómo es el avergonzador interno de cada uno. El avergonzador interno es esa voz que, o bien imagina que los otros van a burlarse de nuestro deseo de mostrarnos y de los fallos en nuestra *performance,* o bien esa misma voz lo hace, diciéndonos, por ejemplo: «¡Cómo puede ser que hayas cometido semejante fallo (desafinado, tropezado, tartamudeado, vacilado… etc.). ¡Eres ridículo! ¡No mereces que te tengan en consideración ni te quieran…! ¡Mejor desaparece!»

Ese aspecto necesita aprender que si bien su función es informarnos de que nos hemos equivocado, el sentido último de esa información es ayudarnos a capacitarnos, no destruirnos.

El aspecto avergonzador actúa como si la vida fuera una serie ininterrumpida de escenas de examen, y ante cada situación que a uno le toca protagonizar, él funciona como un severo profesor que no enseña, que sólo toma examen y aprueba o reprueba. Reprobar significa aquí burlar, descalificar y excluir.

Lo que el avergonzador necesita incluir es el componente de aprendizaje que existe en la vida, en el que cada uno ejercita su condición de aprendiz que continuamente ensaya, explora, acierta y se equivoca. Y comprender que ese movimiento nunca cesa.

Por lo tanto, cada error no es la causa inexorable de un suspenso escandaloso, sino una oportunidad más entre otras de seguir aprendiendo.

El aspecto avergonzador necesita aprender a transformarse de «examinador» en «colaborador del aprendizaje».

Esto nos remite a otro punto significativo de este proceso:

• La <u>identificación</u> y la <u>desidentificación</u>. Ahondaremos en estas ideas.

Verónica sentía: «O soy la mejor alumna o soy la que se orina.» <u>La noción de «yo» queda frecuentemente asociada a algún aspecto parcial de la totalidad de lo que somos. Ése es el mecanismo de identificación</u>. Y según sea el aspecto con el cual identifico mi «yo» será la percepción que tenga de mí mismo: «la mejor alumna» o «la que se orina». Si funciono con mecanismos de identificación masivos, intensos y excluyentes, quedo, entre otras cosas, muy expuesto al sentimiento de vergüenza desorganizadora. Verónica decía: «Si soy la que se orina, entonces, lo que me cabe es el oprobio y no puedo volver a enfrentarme ni con mis compañeros ni con la maestra...» Éste es un excelente ejemplo de identificación masiva y excluyente.

Si bien es razonable que me identifique con aquel aspecto de mí que está actuando en un momento dado, es importante considerar cuánto dura dicha identificación, es decir, qué capacidad tengo de tomar distancia e iniciar luego el movimiento de desidentificación.

Si ingreso al salón de un congreso en el que haré una exposición, y mientras camino hacia el escenario resbalo y me caigo y todos los papeles vuelan por el aire..., ésa es sin duda otra de las escenas prototípicas de vergüenza.

Mientras me caigo y cuando estoy en el suelo, por supuesto que soy yo quien está ahí y a quien le pasa eso...,

pero es interesante observar cuánto tiempo permanezco en esa actitud de identificación. Si es prolongada y no salgo de ahí («¡Qué torpe he sido al caerme! ¡Cómo ha podido ocurrirme!») seguramente mi ánimo quedará afectado y tal vez no pueda concentrarme en mi exposición ni sea capaz de realizar un buen trabajo. <u>Eso es «cronificar» y padecer la identificación con quien se cayó</u>.

La otra posibilidad es que, si bien reconozco que soy yo quien se ha caído, también puedo percibir que mi yo no se agota en ese que ha resbalado y que por lo tanto puedo mirar desde el resto de mí a quien se ha caído y en ese momento me desidentifico de él. <u>Me ha ocurrido eso, pero no soy eso</u>. Cuando comprendo esta realidad, y he desarrollado, además, una actitud asistencial hacia mí mismo, puedo mirar amorosamente a quien se ha caído y encontrar incluso los aspectos graciosos o simpáticos de ese suceso, compartirlo con el público y eventualmente reírnos juntos.

Lo que se ha expuesto es una descripción muy resumida de los mecanismos psicológicos que permiten experimentar aquello que habitualmente llamamos «sentido del humor».

Esto implica también transformar la calidad del aspecto que en mí se encarga de reconocer el error cometido. <u>Transformarlo de avergonzador humillante en testigo amoroso, que puede aprender y eventualmente divertirse con aquello que le toca vivir</u>.

Cuando esta transformación interior se instala y consolida ya no inhibo mi acción y comienzo a vivir la alegría de participar, de protagonizar, que es, como se ha dicho, otro eficaz antídoto de la vergüenza inhibidora.

Todos estamos expuestos a atravesar una situación que nos produzca vergüenza. Mientras actuemos en el mundo estamos expuestos a tener fallos imprevistos en una *perfor-*

mance, o no acertar con el código de pautas imperante. La vergüenza comienza a curarse cuando uno está dispuesto a correr ese riesgo porque se siente con recursos para sobrellevar esa situación en el caso de que ocurra. Es decir, la vergüenza se convierte en emoción conflictiva cuando inhibe la acción, cuando uno deja de expresarse a causa de la vergüenza.

El deseo de gustar

Además de los motivos particulares que producen vergüenza (cometer un fallo en tal o cual *performance)* hay un motivo que es general y que está por encima de todos los temas particulares. Si pusiéramos en palabras dicha actitud sería: «Tengo vergüenza de que se advierta mi deseo de expresarme, de mostrarme y de hacerlo bien, para lograr que me acepten, me reconozcan, me quieran o me admiren.»

Este deseo, si no ha sido legitimado interiormente, suele ser el que más vergüenza produce.

La persona que lo siente tiende a creer que a ella es la única a quien le sucede, o que le da demasiada importancia a su participación pública y sus repercusiones, y que a los otros no les ocurre lo mismo. Todo esto muestra a las claras que dicha persona no ha legitimizado su deseo (universal, por otra parte) de mostrarse, gustar y ser reconocida.

Es interesante revisar qué grado de legitimidad interior tiene en cada uno este deseo.

Durante el proceso de elaboración de su vergüenza, Víctor relató: «Estaba por cantar (por primera vez) en público y empecé a sentir que me ponía tenso y me ruborizaba; entonces me acordé de lo mucho que trabajamos y antes de

que este estado siguiera creciendo me acerqué al micrófono y dije: "La verdad es que me siento muy nervioso; tengo muchas ganas de hacerlo bien y que a ustedes les guste lo que voy a cantar..." Después de decirlo, la vergüenza que me oprimía remitió y desapareció el rubor...»

Una de las señales físicas más frecuentes de la vergüenza es ruborizarse. Luego uno teme no sólo la escena que avergüenza, sino el ruborizarse en sí. A este trastorno se lo ha denominado «eritrofobia».

El rubor es el aumento del riego sanguíneo que recorre la cara y la cabeza. Dicho aumento de riego expresa el deseo de estar presente. Si no he legitimado mi deseo de estar presente y gustar, entonces, a través del rubor se pierde el control sobre la manifestación física de ese deseo y, que se note, nos avergüenza. Y eso fue lo que le sucedió a Víctor: el mismo deseo, cuando procuraba ocultarlo por ilegítimo, se convertía en agobiante motivo de vergüenza y se expresaba ruborizándose. Cuando logró legitimarlo interiormente y pudo expresarlo y compartirlo se convirtió en un deseo más, y tanto la vergüenza que inhibía su acción como el rubor cesaron.

Si bien la vergüenza puede parecer una perturbación menor en relación con otras emociones como el miedo, la culpa o la ira, la vivencia en sí de vergüenza es realmente desorganizadora y muy dolorosa. Cuando uno la ha padecido y sabe que no cuenta con recursos para resolverla en caso de volver a presentarse, se convierte en un freno que recorta de forma impiadosa la posibilidad de disfrutar el desafío de expresarse, improvisar, crear y compartir.

Sentirse disponible para ese desafío, y encararlo, es, precisamente, una de las legítimas fuentes de alegría en la vida.

Bien vale la pena entonces recordar que la vergüenza inhibidora se cura, y que existe un camino para ello.

INDAGACIÓN PERSONAL

A título de resumen se presentan a continuación los aspectos más significativos de la vergüenza encauzados ahora hacia la exploración personal. De modo que si usted padece esta emoción le propongo la siguiente tarea:

Observe cuál es la escena (real o imaginaria) que le produce vergüenza. Trate de describirla con la mayor precisión posible. Como si completara la siguiente frase:

a) «Lo que a mí me avergüenza es»: (cantar, bailar, ser el centro en una reunión, y que mientras lo hago me muestre torpe, desafine, me olvide la letra, diga algo «inapropiado», etc.). Las situaciones posibles son múltlipes, repare en cuál es SIJ escena de vergüenza.

b) «Y que quienes están conmigo reaccionen sintiendo, pensando o haciendo....»

Esa reacción imaginada de los otros caracterizará cómo es su avergonzador externo.

Una vez que descubra cuál es el perfil de su avergonzador externo, observe si reconoce en usted algún aspecto propio que se dice lo mismo o algo equivalente, es decir, cómo es la voz de su avergonzador interior. («¡Mira el ridículo que has hecho, qué torpe eres, no mereces el afecto de nadie, mejor desaparece!, etc.)

Lograr identificar al avergonzador interno es muy importante, porque se trata de la puerta de entrada que permite ingresar en la «fábrica personal» de la vergüenza.

Cuando ha conseguido identificar esa voz interior, imagine que usted es, por unos instantes, el avergonzado y que puede hablarle a esa voz interna que lo avergüenza.

a) «Lo que siento cuando me hablas de ese modo es...»

b) «La parte de razón que tienes en lo que me dices es...»

c) «El modo en que necesito que me hables y me digas los errores que cometo para poder sentirme ayudado en lugar de avergonzado por ti, es...»

Trate de describirlo con la mayor claridad y amplitud que pueda, porque mientras lo haga activará otra alternativa interior, generalmente no experimentada ni utilizada.

• Continúe el diálogo avergonzador-avergonzado todo el tiempo necesario hasta que ambos alcancen, por comprensión y crecimiento, el registro de que son funciones complementarias y por lo tanto miembros solidarios del mismo equipo.

• Cuando esa actitud interior está establecida uno se halla en mejores condiciones de enfrentar las inevitables escenas de vergüenza que inesperadamente se pueden presentar en la vida cotidiana.

• Estar en mejores condiciones significa que uno puede asumir con mejor naturalidad el deseo de gustar y ser valorado y puede reconocer también que en el curso de cualquier acción puede cometer errores o torpezas de distinto calibre, hasta las más inesperadas e incluso desopilantes.

En la medida en que se alcanza esa plataforma psicológica básica queda más transitable el camino de la desidentificación: Cuando uno comete ese error tan temido puede percibir con relativa rapidez que «me ocurrió eso pero no soy eso». Y desde la totalidad más vasta que siento que soy puedo mirar a quien le ha ocurrido eso. En última instancia, podré mirarlo con la misma calidad amorosa y asistencial que haya alcanzado la relación avergonzador-avergonzado interior. Y si es suficiente y satisfactoria podré encontrar los rasgos simpáticos de ese suceso y compartirlos. Mientras lo hago, esa escena tan temida dejará poco a poco de ser la catástrofe que desorganiza

para convertirse en un momento más, que, después de un tiempo razonable, permita pasar al próximo, mientras recupero mi integridad y quedo disponible para acompañar ese fluir.